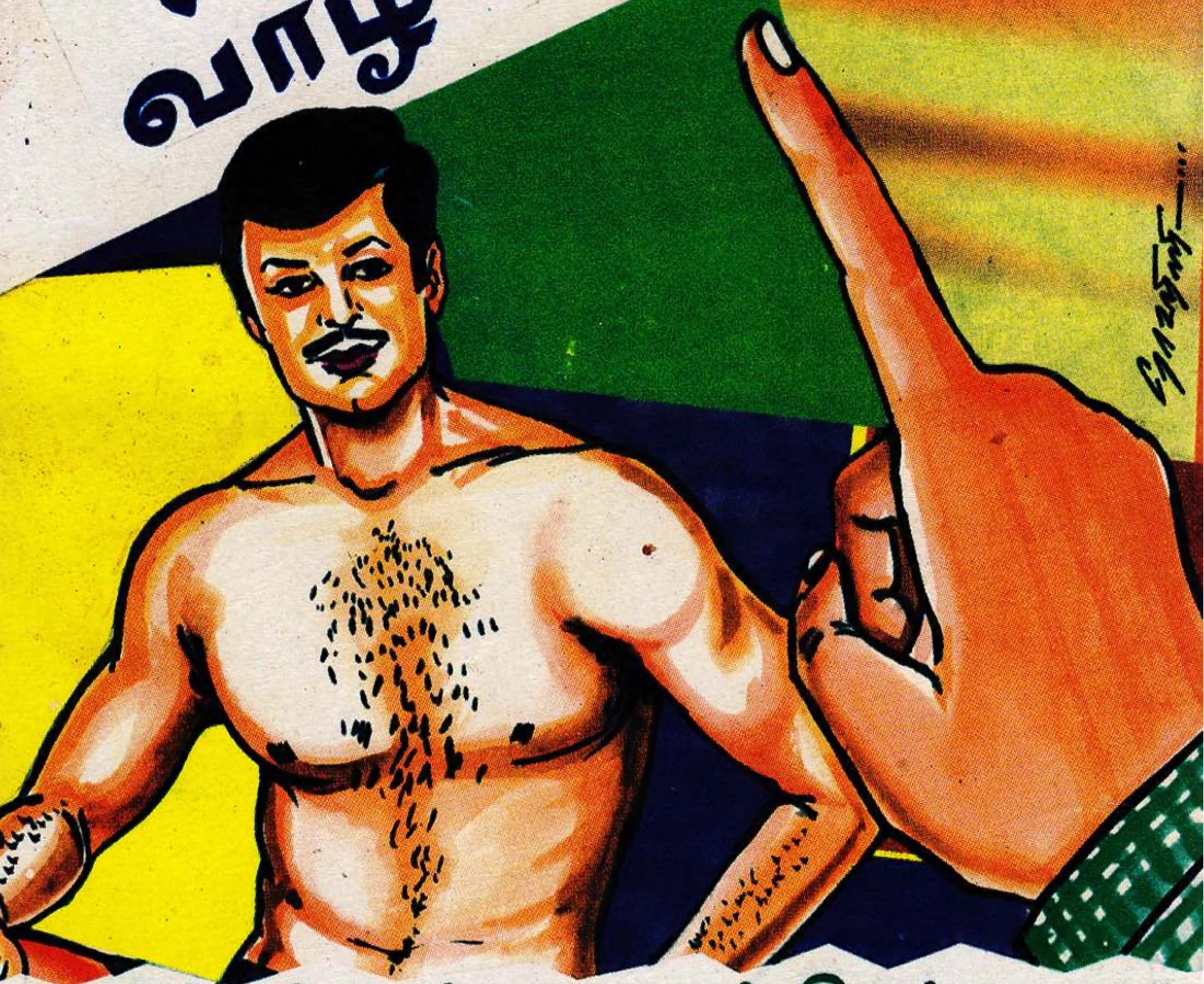
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்



டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

நீங்களும்
நோயில்லாமல் வாழலாம்

தேசிய விருது பெற்ற
பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி: 4342232

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	: **நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்**
மொழி	: தமிழ்
பொருள்	: **உடல்நல நூல்**
ஆசிரியர்	: டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	: முதல் பதிப்பு 1988 மே இரண்டாம் பதிப்பு 2000 அக்டோபர்
நூலின் அளவு	: கிரவுன்
அச்சு	: 12 புள்ளி
தாள்	: வெள்ளை
பக்கங்கள்	: 112
நூல்கட்டுமானம்	: அட்டைக்கட்டு

விலை : ரூ. 25-00

உரிமை	: ஆசிரியருக்கு
வெளியிட்டோர்	: ராஜ்மோகன் பதிப்பகம் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	: கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4332696

முன்னுரை

வளைந்த தடியின் நிழல் வளைந்துதான் தெரியும். எந்தக் காலத்திலும் அது நிமிர்ந்து நேராக இருக்கவே இருக்காது.

நலிந்த உடலில் தோன்றும் எல்லாமே நலிந்துதான் கிளம்பும். வலிமையாக ஒரு போதும் வராது. வளராது.

உடைந்த மணியின் ஓசை ஒய்யாரமாகக் கேட்காது. கேட்பவர்களுக்கு எரிச்சல் ஊட்டுவது போல்தான் கிளம்பும்.

அது போலவே, நோயால் மெலிந்த உடலிலும், நொந்த மனத்தின் ஓலம்தான் கேட்குமே தவிர, வீராவேசமா வரும்.

ஆகவேதான் நலியாத உடலும், நோயால் மெலியாத தேகமும் ஒருவருக்கு வேண்டும் என்று எல்லோரும் விரும்புகின்றனர்.

வருவதற்கு முன்னர் காத்துக் கொள்கின்ற முன்னறிவுதான் மனிதகுலத்திற்கு மாபெரும் சக்தியாக விளங்குகிறது. அத்தகைய முன்னறிவுள்ள மக்கள் அந்த அற்புத சக்தியின் ஆற்றலால், நோய்கள் வராமல் எச்சரிக்கையுடன் வாழ வேண்டும்.

இந்த விருப்பத்திற்கு ஓர் உருவம் காண்கின்ற வகையில்தான். நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம் என்ற இந்த நூல் உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறது.

எல்லாம் விதியின் செயல் என்று எல்லாவற்றிலுமே இருந்துவிட முடியாது. முடிந்தவரை முயற்சி செய்து உடலை நன்றாகக் காத்துக் கொண்டோமானால். வாழ்கின்ற காலம்வரை இன்பமாக வாழலாம்.

எத்தனை ஆண்டுகள் ஒருவர் உயிருடன் வாழ்ந்தார் என்பது பெருமையல்ல. எப்படி அவர் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்தார் என்பதுதான் முக்கியம்.

ஓடுகின்ற ஆறுதான் உதவி செய்தவாறு பயணம் செய்யும். ஓடி ஆடி பணியாற்றுகின்ற ஒருவரால்தான் பிறர்க்கும் நன்மை செய்து, தானும் நிம்மதியாக வாழ முடியும்.

அந்த அடிப்படையில்தான், இந்த நூலில் சில முக்கியமான கருத்துக்களைத் தொகுத்துக் கூறியிருக் கிறேன்.

இளமையிலே சோம்பேறியாக இருப்பவன். வயதானபின் பிச்சைக்காரனாகத் திரிவான் என்பது ஒரு பழமொழி.

இளமையிலேயே உடலை தூய்மையாக வைத்துக் காக்கத் தெரியாத ஒருவன். வயதான பின் நோயாளியாகத் தான் வாழ முடியும். அதற்காகத்தான், நோய் வராமல் காத்துக் கொள்பவர்களை புத்திசாலிகள் என்று அழைக்கிறோம்.

வருகிறது அபாயம் என்று உணர்ந்து கொள்வது பாதி அபாயத்தைத் தடுத்து நிறுத்தியதற்குச் சமம் என்பார்கள். நீங்கள் நோயில்லாமல் வாழலாம் என்று நினைத்து விட்டாலே. அது பாதி காரியத்தைத் தொடங்கியதாகவே அர்த்தமாகும்.

விரும்புகின்ற மனதுக்குப் பல வழிகளை, பல உபாயங்களை எளிதாகக் காட்டிவிடத் தெரியும். ஆராய்ச்சியுள்ளவனாக மாற்றுகின்ற அந்த மனம். பல அரிய சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணவும் ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்களை பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் கற்றுத் தந்து விடும்.

இன்று நீங்கள் விருப்பம் கொண்டிருக்கிறீர்கள், குறைவற்ற செல்வராக, நோயற்ற மனிதராக வாழ வேண்டும் என்று முடிவு செய்து விட்டீர்கள்.

அதற்கான வழி வகைகளை மட்டும் கூறியிருக்கிறோம். நோய் வராததற்கு முன்னர் எப்படியிருந்தால் நல்லது என்பதை மட்டுமே இங்கே கொடுத்திருக்கிறோம். நோய் வந்து விட்டால், அது வைத்தியரின் வேலையாகி விடுகிறது.

நல்ல வாழ்க்கையே சிறந்த மதம் என்கிறார் ஓர் அறிஞர். நல்ல வாழ்க்கை என்பது நல்ல பண்புகளையும் பழக்க வழக்கங்களையும் கொண்டதாகும், ஆகவே, நல்ல வாழ்க்கையை வாழ, வழி காட்டும் முயற்சியில் இந்நூலை எழுதியிருக்கிறோம். படிப்பவர்கள் பயன் பெறுமாறும் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

உடற்பயிற்சி செய்யத்தான் வேண்டுமா என்றால். உடல் உழைக்கத்தான் பிறந்தது. ஓய்ந்து கிடந்து உறங்கி மயங்கிக் கிடக்க அல்ல. உழைப்பும் ஓய்வுமே உல்லாசத்தைக் கொடுக்கும். உறங்கி ஓய்ந்து கிடப்பது உடலையே கெடுக்கும்.

உடலைக் கெடுப்பதும் கெடுத்துக் கொள்வதும் பண்புள்ளோர்க்கு அழகல்ல, இனி நீங்கள் படிக்கத் தொடங்கலாம், பழக்கத்திற்கும் கொண்டு வரலாம். நல்ல தொடக்கம் நன்மையையே இறுதிவரை அளிக்கும்.

உடல் நல நூல் வரிசையில் இதுவும் ஒரு நூலாகும். உடற்பயிற்சி என்று செய்ய விரும்பும் பொழுது, எனது உடற் பயிற்சி நூல்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

ஏற்கனவே விளையாட்டுக் களஞ்சியம் என்ற மாத இதழில் தொடர்ச்சியாக வெளிவந்த தொடரை நூலாக ஆக்கித் தருமாறு பல அன்பர்கள் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க, இரண்டாம் பதிப்பாக இந்நூல் வெளிவருகிறது.

சிறந்த முறையில் அச்சிட்டிருக்கின்றார்கள் கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸார். நல்ல முறையில் நூல் வெளிவர உதவிய R. ஆடம் சாக்ரட்டீசின் பணி பாராட்டுக்குரியது.

தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்திற்கு, மேலும் ஒரு உடல் நலத் துறை நூலினைத் தந்திருக்கிறேன். அன்புடன் ஏற்று உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

'லில்லி பவனம்' டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

18.8.2000

பொருளடக்கம்

பொய் நோய்

மெய் நோய்

1. இனிப்பும் நினைப்பும்

அடர்ந்து செழித்த பெருங்காடு அது. அதன் நடுவிலே ஒருவன் அவனையறியாமல் போய் சிக்கிக் கொண்டான். வெளியே வர முயன்றால், வருவதற்கும் வழி தெரிய வில்லை. வேறு விவரமும் புரியவில்லை.

அவன் எடுக்கும் முயற்சி ஒவ்வொன்றும் அடுத்தடுத்து வீணாகின்றனவே தவிர, விடிவினைத் தரவில்லை. மேலாக, மேலும் மேலும் அவனைக் குழப்புகிறது. வேறொன்றும் அறியாதவனாக அவன் மருண்டு நடக்கிறான். மயங்கி நிற்கிறான்.

வானளாவிய மரங்கள், அவைகளை ஆரத்தழுவித் தொங்கிக் கிடக்கும் தோரணம் போன்ற பசுங்கொடிகள். கொடிகளிலே மறைந்து தொங்கும் கொழுத்தக் கனிகள். அவற்றை அணைத்து அணைத்துக் குலுங்கிக் காட்டும் இலைகள். எங்கு பார்த்தாலும் பச்சைப் பசேலென்ற தோற்றம். ஏற்றம். கலையாட்டம். வளத்தோட்டம்.

எத்தனையோ அழகுகளை இயற்கை காட்டினாலும், அவன் கண்கள் அவற்றைக் காணத் தயாராக இல்லை. கவர்ச்சிகளை ரசிக்கும் நிலையிலும் அவனது மனோநிலை இல்லை. கானகத்தை விட்டு வெளியே வந்து விட்டால் போதும் என்ற வெறி மட்டும் அவனை விடாப்பிடியாக விரட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. தனிமை தரும் பயமோ மேலும் அவனைத் தள்ளாடச் செய்த வண்ணமிருக்கிறது.

வேகமாக நடக்கிறான். எதிரே கிடக்கும் பாதை அவனுக்கு என்னவென்று தெரியவில்லை. ஏதாவது தடம்

தெரியாதா, இடம் புரியாதா என்று அவனது பார்வை நாலாபுறமும் போய் போய் திரும்புகிறது. கால்கள் இரண்டும் கீழே கிடக்கும் காய்ந்த சருகுகளுக்கிடையே புகுந்து புகுந்து வெளியே வருகின்றன.

திடீரென்று ஒரு சத்தம். அவனது உடலோ, அதல பாதாளத்தில் போவது போன்ற ஒரு பிரமை, ஆமாம். அவன் வைத்த அடுத்த அடியானது, இலைகள் மூடிக் கிடந்த பாழுங் கிணறு போன்ற பெரிய பள்ளத்திற்குள்ளே கொண்டு சேர்த்து விட்டது.

கீழே கீழே போய்க்கொண்டிருந்த அவன், அப்படி இப்படி அசையும் பொழுது, அவனது கைகள் ஏதோ ஒன்றைப் பற்றிக் கொள்கின்றன. ஒரு விழுதுபோன்ற ஒன்றைத் தான் பற்றிக் கொண்டிருப்பதாக நினைக்கிறான். அதைப் பிடித்த வேகத்தில் அந்தரத்தில் ஊஞ்சல் போல் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறான். வேகமாக அசைந்தால், தரைப் பக்கம் கால் வைக்கலாம் என்று முயற்சி செய்கிறான். ஆனால் படமெடுத்தவாறு பாம்பு ஒன்று. இவனையே பார்த்து சீறிக் கொண்டிருக்கிறது.

பயந்துபோய் பள்ளத்தைப் பார்க்கிறான். இவன் கீழே விழுந்திருந்தால், கழுவேறியிருப்பான். ஒடிந்த மரம் ஒன்று மொட்டையாக நடுவில் நின்று கொண்டிருக்கிறது. அதற்குப் பக்கத்திலே புலி ஒன்று வாயைப் பிளந்தபடி இவனையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. என்றைக்கு அது இந்தப் பள்ளத்தில் விழுந்ததோ? யார் கண்டது? ஆனால் அதன் முகத்தில் பசியின் வேகமும் சோகமும் நன்கு தெரிகிறது.

கொஞ்சம் தவறி கீழே விழுந்திருந்தால், கூர் முனையில், மாட்டிக் கொள்ளலாம். தவறிப் போனால் புலிக்கு இரையாகலாம். பயத்தால் மேலே பார்க்கிறான். அவன் பிடித்திருப்பது மரத்தின் விழுது அல்ல. மலைப்பாம்பின் வால், ஐயோ! அவன் உடல் பயத்தால் சிலிர்த்துத் துள்ளுகிறது. அந்த சலசலப்பில் ஒரு குச்சி ஒன்று ஒடிந்து, உயரத்தில் தொங்கிய தேன் கூட்டைக் குத்திவிடவே, தேன் சொட்ட ஆரம்பித்திருக்கிறது.

என்ன விழுகிறது என்று அண்ணாந்து பார்க்கிற பொழுது அவனது வாயில் ஒரு சொட்டுத் தேன் விழுகிறது. அதன் இனிமையில் லயித்துப்போய், இன்னொரு சொட்டு விழாதா என்று ஏங்கி மேலே பார்க்கிறான் அவன்.

அந்த 'அவன்' தான் நாம். நமது வாழ்க்கையில் கிடைக்கும் இன்பம் இப்படித்தான் இருக்கிறது. போகின்ற பாதையோ புதிர். நடக்கின்ற வழியோ நமட்டுச் சிரிப்பைப் போல. அதற்குள் எத்தனையோ பிரச்சினைகள். வேலைகள், மோதல்கள். மிரட்டல்கள். அத்தனைக்கும் ஈடு கொடுத்துத்தான் நாம் வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடங்கியிருக்கிறோம், தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

வாழ்க்கை பிறந்தது நமக்காக. நாம் பிறந்ததோ வாழ்வதற்காக! வாழ வந்த நாம் வீழவோ, வீணாகவோ கூடாது. நாம் மேற்கொள்கின்ற வாழ்க்கைமுறை நெல்லுக்கிறைக்கின்ற நீராக இருக்கவேண்டுமே தவிர புல்லுக்கு போகின்றதாக ஆகிவிடக் கூடாது.

நல்ல வாழ்க்கைதான் நமது இலட்சியம். அந்த இலட்சியத்தை ஏற்று நடத்திச்செல்லும் இனிய தலைவன் தான் நமது உடல். உடலை வைத்துத்தானே உலக வாழ்க்கை நடக்கிறது! உடலையும் அதற்குள்ளே ஒய்யார மாய் ஒளிந்து கொண்டு உணர்வினை எழுப்பிவிட்டு வேடிக்கை பார்க்கின்ற உள்ளத்தையும் வைத்துக்கொண்டு தானே நமது இனிய பயணத்தைத் தொடர வேண்டும்?

செல்லும் பயணம் இனிமையாக வேண்டும். வெல்லும் உடலும் உள்ளமும் திடமாக இருக்க வேண்டும். திடமில்லாத உடல் அடிக்கடி சுருண்டு படுத்துக் கொள்ளும். அதைத்தான் நாம் நோய் என்கிறோம்.

நோய் என்றால் என்ன? 'உன்னோடு ஒத்துழைக்க மாட்டேன்' என்று உடல் ஒத்துழையாமல் படுத்துக் கொள்வதைத்தான் நோய் என்கிறோம். இந்த நோய் இருவகையாக அமைந்து விடுகிறது.

ஒன்று மெய் நோய். மற்றொன்று பொய் நோய். இந்தப் பொய்யும் மெய்யும்தான் இருளும் ஒளியும் போல, மேடும் பள்ளமும் போல. வாழ்க்கையில் வந்து வந்து போகிறது. இதனை நாம் நன்கு புரிந்து கொண்டால், நோயற்ற வாழ்க்கை வாழலாம்.

அந்த இனிய வழிகளை இனி நாம் தொடர்ந்து காணலாம்.

2. நினைப்பும் தவிப்பும்

மெய் என்றால் உடல், மெய் நோய் என்றால் உடல் நோய். இதையே உண்மையான நோய் என்றும் கூறலாம். பொய் நோய் என்றால் நமக்கே என்னவென்று தெரியாத மனநோய். கண்ணுக்குத் தெரிகின்ற உடல் நோய், கண்டே பிடிக்கமுடியாத மனநோய். இந்த இரண்டிலும் மாட்டிக் கொண்டுதான், மனித இனமே திண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறது.

'மனிதன் நினைக்கிறான். இறைவன் அழிக்கிறான்' என்பதற்கிணங்க, மனிதனது நினைப்பு எப்படியோ எழுகின்றது. அதன் கூடவே தவிப்பும் தொடர்ந்து வந்து கொண்டேயிருக்கிறது.

தவம்செய்து திவ்யமடைவதற்காக ஒரு முனிவர் காட்டுக்கு வந்துவிட்டார். உலக ஆசையையே ஒழித்துக் கட்ட வேண்டும் என்ற ஓர் முடிவுடன் வந்தவர் அவர். பிறந்தபோது, இருந்த மேனியுடனே வாழ்ந்துகொண்டு இருந்தார். காரணம், 'கொண்டு வந்ததும் ஒன்றுமில்லை, கூடவருவதும் ஒன்றுமில்லை' என்று கூறியவாறு, எல்லாவற்றையும் துறந்ததற்கு அடையாளம் அதுவே என்று எண்ணி, அவர் பிறந்த மேனியராகவே தவம்செய்து வாழ்ந்து வந்தார்.

ஆண்டுகள் பல கடந்தன. அரிய தவம் செய்யும் நேரத்தில் அவர் மனத்தில் ஓர் அற்பமான நினைப்பு. மற்ற முனிவர்களும் இருக்கின்றார்கள். மரவுரிதரித்தல்லவோ நடக்கின்றார்கள். நான் மட்டும் இப்படி ஏன் இருக்க

வேண்டும்? சிறு கோவணம் கட்டிக்கொண்டால் நல்லது என்று அவர் நினைத்துக் கொண்டாராம்.

செயல், ஆசைக்கேற்ப நடந்தேறி விட்டது. ஒருநாள் காலையில் அவரது கோவணத்தைக் காயப் போட்டிருந்த நேரத்தில், எலியொன்று கடித்துப் போட்டிருந்ததை அறிந்து, அவர் அதிகக் கோபம் அடைந்தார். சாபம் விட வில்லை. மாறாக ஒரு சபலம். பொல்லாத எலியை, பூனையை விட்டுக் கொல்ல வேண்டும். அதற்குப் பிறகு, எலியே இருக்காதல்லவா! ஆகவே, ஒரு பூனையைப் பிடித்து வளர்க்கத் தொடங்கினார்.

பூனைக்குப் பால் வேண்டுமே? பசியோடு எப்படி அது எலியைப் பிடிக்கும்? ஆகவே, பூனைக்குப் பால் வேண்டும் என்பதற்காக, பசுமாடு ஒன்றையும் கொண்டு வந்து விட்டார். பூனைக்குப் பால் கிடைத்தது. பசுவுக்கு இரை வேண்டுமே? அதனைக் கட்டிக்காத்து, குளிப் பாட்டி, புல் போட்டுக் காக்க அவருக்கு ஏது நேரம்? தவம் வேறு செய்ய வேண்டுமே? ஆகவே, மாட்டைப் பார்த்துக் கொள்ள ஒருவனை வைத்துக் கொண்டார்.

வந்த மனிதன் தனியாக வரவில்லை. தனக்குத் துணையாக ஒரு பெண்ணையும், மனைவியாகத் தான்-கூடவே அழைத்து வந்துவிட்டான். முனிவரின் ஆதரவில் அவர்கள் சுகமாக வாழ்ந்தார்கள். பசு பால் தந்தது. பூனை குடித்து விட்டுக் காவல் காத்தது. எலியின் தொல்லை குறைந்தது. கோவணம் கடிபடாமல் காப்பாற் றப்பட்டது. இந்தத் தொடர் சம்பவத்திற்குள் ஆண்டுகள் பல ஆயின. வந்த மாட்டுக்கார தம்பதிகளுக்கும் ஆறு

குழந்தைகள் பிறந்தது. குடிசைக்குள் குதூகலத்தை நிரப்பிக் கொண்டிருந்தன. எல்லோரையும் காக்கின்ற பொறுப்பு இப்பொழுது, சாமியார் தலையில்தான் விழுந்தது.

ஒருநாள், அடுப்பிலிருந்து தெறித்து விழுந்த பொறியால் திடீரென்று குடிசை தீப்பிடித்துக் கொண்டது. அது காட்டுக்குள்ளே 'காட்டுத் தீ' போல பரவத் தொடங் கியது. தவம் செய்ய உட்கார்ந்த முனிவர் 'தப்பித்தோம் பிழைத்தோம்' என, வேகமாக ஓடத் தொடங்கினார். அவரது கால்களை யாரோ கட்டிப்பிடித்து இழுப்பது போலத் தோன்றவே, திரும்பிப் பார்த்தார். மாட்டுக்காரத் தம்பதிகள் ஆளுக்கொரு காலைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

'எங்களைத் தவிக்க விட்டுவிட்டு எப்படி நீங்கள் மட்டும் ஓட முடியும்'! 'பிடியுங்கள் பிள்ளைகளை' என்று இரண்டைத் தந்தார்கள். ஆளுக்கு இரண்டு என்றார்கள். ஆளுக்கு இரண்டு என்று அவர்கள் பிரித்துக் கொண்டது போக, மீதி இரண்டையும் தூக்கித் தோள்களில் வைத்துக் கொண்டு, சாமியார் ஓடினார். கோவணம் கட்ட ஆசைப் பட்டு, குழந்தைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு குடும்பஸ்தன் போல ஓடுகின்றேனே என்று வேதனைப் பட்டாராம் அந்த முனிவர்.

அவர் நினைப்பு ஒன்று. நிகழ்ந்த தவிப்பு ஒன்று, அந்த நினைப்புதான் ஆசையாக வந்து மனிதனை பாடாய்ப்படுத்தி விடுகிறது. மனதிலே இது நோயாக மாறி வாட்டி வதைத்து விடுகிறது. இந்தப் பொய் நோய்கள் போடும் தூபம்தான் ஆசை. 'ஆசைதான் அனைத்துக்கும்

காரணம். ஆகவே ஆசையை அழித்துவிடு' என்று புத்தர் கூறினாலும், ஆசையை அழிக்கும் ஆசைப்பட்ட அவரால் முடியவில்லையே! ஆட்டிப்படைக்கும் ஆசைக்குள் அகப்பட்டுக் கொண்டு ஆவலாய் பறக்கின்றவர்களாகத் தானே நாம் வாழ்கிறோம்!

இந்த மனித நெஞ்சம் இருக்கின்றதே! அது யாருக்கும் அஞ்சாத ஒன்று. படுத்துக்கொண்டு அசை போடும் பசு மாட்டைப் போல, நினைத்த இடத்திலே திமிர் முறிக்கும் நாயைப் போல, கொம்பு விட்டுத் தாவித் திரியும் குரங்கைப் போல, கண்ட இடத்தில் கத்தி மகிழும் கழுதையைப் போல, 'அறுக்கப் பிடித்தாலும் கத்தும்' அடைக்கப் பிடித்தாலும் கத்தும் என்று கூறுகின்ற கோழியைப் போல வாழ்கிறது மனித மனம்.

அந்த மனத்தில் ஆசை நினைப்பு ஏற ஏறத் தவிப்பும் மீறிக் கொண்டே போகின்றது. அந்த ஆசை நெஞ்சை அடக்கி விட்டால் எந்த நோயும் வராதுதான்! மனதைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ முடியாது என்பார்கள். ஆனால் நல்லதை நினைத்துக் கொண்டு வாழலாம் அல்லவா! நல்லதை நினைத்து வாழ்ந்தால் அவர்கள் வாழ்வு எப்படி மாறும்? இல்லையென்றால் கற்பக மரத்தின் கீழே இருந்தவன் கதை போலத்தானே வாழ்க்கையும் அமைந்து விடுகிறது. அவன் கதை எப்படி?

அதையும் தெரிந்து கொள்வோமே.

3. தவிப்பும் இழப்பும்

அனல் பறக்கும் வெயில் காயும் வேளை. பாலை நிலம் போன்ற வெட்டவெளிப் பகுதியில் ஒருவன் நடந்து போய்க் கொண்டிருக்கிறான். களைப்பும், இளைப்பும் அவனைக் கொடுமைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. எங்கேயாவது நிழல் இருந்தால் கொஞ்சம் உட்கார்ந்து செல்லலாம் என்ற ஆசைத் தவிப்பு அவனை ஆட்டிப்படைக்கிறது.

எதிரே ஒரு மரம் தெரிகிறது. அவன் தேகத்தில் கொஞ்சம் தெம்பு மீறிப் பாய்கிறது. தள்ளாடி நடந்து வந்து மரத்தின் நிழலில் அமர்கிறான். குளிர்ந்த தென்றல் வீசுகிறது. அவன் தேகத்தைப் பரவசப்படுத்துகிறது. அவன் தவிப்புக்குத் தகுந்த பரிசு அதுதானே! அதற்காக அவன் திருப்தியடைந்தானா! இல்லையே! அவனது ஆசை மனம் கொஞ்சம் தாலாட்டத் தொடங்குகிறது.

'சாப்பிடுவதற்கு அறுசுவை உணவு கிடைத்தால், அதுவும் தளிர் வாழை இலையில் வைத்து விருந்தாகக் கிடைத்தால் எப்படி இருக்கும்? ஆனந்தமாக உண்டு மகிழ்வேனே' என்று உள்ளூரத் தவிப்பு மேலிடுகிறது. யாரிடம் சொல்ல முடியும்? நினைக்கிறான். அவ்வளவுதான்.

அடுத்த நிமிடமே அவன் எதிரே அறுசுவை உணவு, இலையில் வைத்துப் பரிமாறப்பட்டிருக்கிறது. ஆவலுடன் பார்த்தான். அவசர அவசரமாக உண்டான். தென்றல் வந்து களைப்பைப் போக்கியது. உணவு வந்து பசியைப் போக்கியது. மகிழ்ந்தானா அவன்? மகிழ விட்டதா அவனது தவித்த நெஞ்சம்?

விருந்து சாப்பிட்டுவிட்டு வெறுந் தரையிலா படுப்பது? நல்ல பட்டுமெத்தை போட்ட கட்டில் இருந்தால் நிம்மதியாக உறங்கலாமே என்ற ஆசை வந்தது. நினைத்தான். ஆசைத் தவிப்பு அவனை விடவில்லை. என்ன ஆச்சரியம்! மெத்தை பரப்பிய பகட்டான கட்டில் அவன் முன்னே கிடந்தது. பாய்ந்து விழுந்து படுத்தான். மெய்சுகம் அவன் மேனி முழுதும் பரவியது.

'இதுவல்லவோ சுகம். இப்படியே வாழ்க்கை இருந்தால் எவ்வளவு சுகமாக இருக்கும்' என்று அவன் அமைதியடைந்தானா? ஆனந்தப்பட்டானா? அதுதான் இல்லை. அவனது பேய் மனம் மேலும் தவிப்பை உண்டாக்கியது. கட்டிலும் மெத்தையும், தென்றலும் நிழலும் போதுமோ? நான்கு கன்னிப் பெண்கள் சுற்றிலும் அமர்ந்துகொண்டு கால்களைப் பிடித்துவிட்டால் அல்லவா கால்வலி போகும்? தூக்கமும் வரும் என்று நினைத்தான்!

ஆகா! அவன் நினைத்தது போலவே நான்கு அழகான பெண்கள் அவன் காலடியில், அழகான பெண்கள்தான், அமர்ந்து கால்களை மெதுவாக வருடிப் பிடித்து விட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். 'இதுவல்லவோ பூலோக சொர்க்கம்' என் வாழ்நாள் முழுவதும் இப்படியே கழிந்துவிட வேண்டும். என்று நினைத்தானா? அதுதான் இல்லை, சுகம் கண்ட ஆசை, சுற்றி வளைத்து பலவற்றை நினைக்கத் தொடங்கியது. அவனைத் தூண்டியது. ஆசை நோயில் வீழ்ந்தால் என்ன நடக்கும்?

'இப்பொழுது ஒரு புலி வந்தால் என்ன நடக்கும்' என்று அவன் மனம் எண்ணிப் பார்த்தது. அடுத்த வினாடியே ஒரு புலி வந்தது. அவனை அடித்துக் கொன்று தின்றுவிட்டுப் போய் விட்டது. பாவம்! நல்லது

நினைக்கத் தெரியாத அவன் தவிப்பால், குறை வாழ்வுடன் போய் விட்டான்.

அவன் இருந்த இடமோ கேட்டதைக் கொடுக்கும். கற்பக மரம் என்பதை அவன் உணரவில்லை. ஆசைத் தவிப்பால் அனைத்தையும் இழந்ததுடன், பாவமாகத் தன்னையே பலியாக்கிக் கொண்டான்.

நமது வாழ்க்கையில் உடலும் ஒரு கற்பக மரம்போல்தான். கேட்ட இன்பங்களையெல்லாம் கொடுக்கின்ற உடல்தான். நாம்தான் கொடுக்கின்றதை யெல்லாம் வைத்துக் கொண்டு அதிகமாகக் கெடுத்துக் கொள்கின்றோம்.

திடமாக இருக்கும் உடலால், மனத்தை அடக்கி வைக்க முடியும். திடமில்லாத உடலின், பலவீனத்தை வைத்து, மனம் அடிமைப்படுத்திவிடும். இது தெரியாத தால்தான், தேகத்தைப் பற்றி பலர் சிரத்தைக் கொள்வ தில்லை. மாறாக, அடிமையாக உடலை எண்ணி, அதனை வதைத்து, தாங்களும் வாழ்விழந்து போகின்றார்கள்.

பொய் நோயால் புகுந்துவிடும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ்வதென்பது எளிதல்ல என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். என்றாலும் நமக்குரிய சக்தியினை நாம் உணர்ந்து கொண்டு, அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டும். நமக்கு என்ன வேண்டும். என்பதைத் தெரிந்தெடுப்பதில் குழப்பமோ அவசரமோ கொள்ளக் கூடாது. எதையும் நிதானமாக சிந்திக்க, நடக்க, செயல் படக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்! இல்லையென்றால் தவிப்பினால் இழப்புதான் அதிகமாகுமே தவிர குறையாது.

பல்லாண்டு காலம் கடுந்தவம் புரிந்த கும்பகர்ணன் முன்னே கடவுள் தோன்றி, என்ன வரம் வேண்டும் என்று

கேட்டாராம். சாகாத வரம் கேட்டிட வந்தவனல்லவா! என்னை யாரும் வெல்லவும் கூடாது, கொல்லவும் கூடாது என்ற குறிக்கோளின் தவிப்பிலே குளித்துக் கிடந்தவனல்லவா? தன் தவத்தை மெச்சித் தானாக வந்த இறைவனைப் பார்த்ததும், அவனது தவிப்பு மிகுதியாயிற்று, பதட்டமும், பரபரப்பும், ஆசையும் புயலாயிற்று.

நித்தமும் வாழவேண்டும் என்ற பொருளான நித்தியத்வம் வேண்டும் என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக, நித்தமும் தூங்கிக் கிடக்கின்ற பொருளில் நித்திரைத்துவம் வேண்டும் என்று கேட்டு விட்டானாம். வரமும் வந்து விட்டது. பிறகுதான் இழப்பு தெரிந்தது, அதன்பின் தூக்கம் ஆறுமாதம், இயக்கம் ஆறுமாதம் என்று மாற்றிக் கொண்டதாகப் புராணம் கூறும்.

அப்படித்தான் தவிப்பில் திளைப்பவர்கள், இழப்பில் மாட்டிக் கொள்கின்றார்கள். அந்தநிலை வராமல் இருக்க நாம் எங்கே இருக்கிறோம்? என்ன செய்கிறோம் என்ற நினைவுடனேயே வாழ வேண்டும்.

ஒரு செயலை செய்வதற்கு முன் பலமுறை சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும். முடிவு எதுவாக இருந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்கின்ற பக்குவத்தை மனதுக்கு ஊட்டிவிட வேண்டும். அத்தகைய பண்புகள் ஒருவனை ஆனந்த வாழ்வில் வளர்த்து விடும்.

அவசரப்பட்டு எடுக்கின்ற முடிவுகள் அனைத்தையுமே கெடுத்துவிடும்.

இல்லையென்றால் வரம் பெற்ற ஒரு முனிவர் ஆத்திரத்தில் தடுமாறித் தரமிழந்து போனது போலல்லவா ஆக நேரிடும்?

4. இழப்பும் பழிப்பும்

ஆசைப் படப்பட ஆய்வரும் துன்பங்கள்
ஆசை விடவிட ஆனந்த மாமே!

என்கிறார் திருமூலர்.

கும்பகர்ணன் கதையை ஏற்கனவே படித்தோம். கடுந்தவம் செய்து என்ன பயன்? கடவுளைக் கண்டு என்ன பயன்? கொண்டிருந்த தனது கருத்தை ஒழுங்காகச் சொல்லத் தெரியாமல் உளறி காரியத்தைக் கெடுத்து விட்டானே!

அதனால்தான், எந்தக் காரியத்தையும் உணர்ச்சிவசப் படாமல் செய்ய வேண்டும் என்கிறார்கள் பெரியவர்கள். குளிக்கப் போய் சேற்றைப் பூசிக் கொள்வதுபோல, தனக்கு நன்மை தருகின்ற காரியங்களையே தனக்கெதிராக, பெரும் துன்பத்தை உண்டுபண்ணி விடுமாறு, ஒருசிலர் தாங்களே செய்து கொள்கின்றார்கள்.

இந்த உண்மையைப் புரிந்துகொண்டால், துன்பமும் வராது. துயரமும்நேராது. வந்தாலும் கரைக்கு வரும் அலைபோல, வந்து மோதிவிட்டு அதுவாகவே போய் விடும். அற்பத்தனமாக ஆசைப்பட்டு, ஆவேசத்துடன் எதையும் பெற முயற்சித்தால், மனநோயை மிகுதிப் படுத்திவிட்டு, மருகி உருகி வதைப்படச் செய்து விடுமேயன்றி, வேறு ஒரு மார்க்கத்தையும் தந்துவிடாது. இதோ இன்னொரு முனிவரின் கதையைக் கேளுங்கள்!

ஒரு முனிவருக்கு மனதிலே பெரிய குறை! தவம் செய்ய வந்தவருக்குத் தேவையில்லாத குறைதான். என்றாலும் அவரும் மனிதரல்லவா? பல ஆண்டுகள்

காட்டிலே தவம் செய்கிறார். விரதம் இருக்கிறார். ஆனால், மற்ற முனிவர்களைப்போல முகத்திலே தாடி, மீசை, தலையிலே ஜடாமுடி அமையவில்லையே என்பதுதான் அந்தக்குறை. வெறுமனே இருப்பதால், எல்லோரும் தன்னை வெறுக்கின்றார்கள் என்று அவராகவே நினைத்துக் கொண்டு கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.

வழக்கம்போல, தவம் பலிக்கிறது. கடவுள் எதிரே தோன்றுகிறார். கடவுளிடம் வரம் கேட்கிறார். முக்கியமான மிக வல்லமையுள்ள மூன்று வரங்களைக் கடவுளிடம் பெற்றுக்கொள்கிறார். அதாவது நினைத்ததை சாதிக்கும் சக்தி படைத்த வரங்கள். அத்தகைய வரங்கள் மூன்று கிடைத்தவுடன் அவருக்கு ஆனந்தம் தாங்க முடியவில்லை. அடுத்த நொடியிலே, அவர் மனதிலே மாறாக் குறையாக இருந்த மனக்குறை முன்னே வந்து ஊஞ்சல் ஆடுகிறது.

தன்னை அரித்துக் கொண்டிருந்த கவலையின் கழுத்தை நெறித்துக் கொன்றுவிட வேண்டும் என்ற வேகத்துடனும் வெறியுடனும் வரத்தைப் பயன்படுத்த முனைகிறார் முனிவர். தாடி, மீசை, ஜடாமுடி இதே நினைவில் இருந்ததால், அவருக்கு எப்படிக் கேட்க வேண்டும் வரத்தை என்பதும் நினைவுக்கு வரவில்லை. 'எனக்கு முடி வேண்டும்' என்று ஒரு வரம் கேட்கிறார். என்ன மாயம்?

அவர் மேனியெல்லாம் முடி மயம். கரடி போல ரோமக் கற்றைகள். கண், மூக்கு, வாய் எதுவுமே தெரியாமல் முகம் முழுவதும் முடியானது மண்டி

விடுகிறது. முனிவருக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. முடிதானே கேட்டோம். மேனி முழுவதும் வந்து விட்டதே! பார்க்க வேண்டும் என்றால் முடியை விலக்கித்தான் பார்க்க முடிகிறது. சாப்பிட வேண்டும் என்றால் முடியைத் தூக்கினால்தான் சாப்பிட முடிகிறது. என்ன செய்வது? அதனால் எரிச்சல்பட்ட முனிவர் இன்னொரு வரத்தை பிரயோகிக்கிறார். அதாவது இந்த முடி எனக்கு வேண்டவே வேண்டாம் என்று!

என்ன ஆச்சரியம்! அவர் உடலில் இருந்த முடியெல்லாம் போய் விட்டது. உடலில் முடி இல்லாமல் போனதும், உரித்த கோழிபோல, வெள்ளைப் பிசாசுபோல ஆகி விட்டார் முனிவர். தன் கோலத்தைக் கண்டதும் அவருக்கே வெட்கமாகவும் இருந்தது. வேதனையாகவும் இருந்தது.

இருந்த வரங்களில் இரண்டு போய் விட்டதே என்ற கவலைகூட அவருக்கு வரவில்லை. எப்படி கேட்டால் தான் அழகாகத் தோன்றலாம் என்று யோசிக்கத் தொடங்கி னார் முனிவர். பிறகு கூறினார். மற்ற முனிவர்களுக்கு இருப்பது போல் ஜடாமுடி அமைய வேண்டும் என்கிறார். அதேபோல் ஜடாமுடி வந்ததும் அவருக்கு சந்தோஷம் தாங்க முடியவில்லை. ஆமாம்! மலையைக் குடைந்து ஒரு எலியைப் பிடித்த மேதாவி போல மகிழ்ச்சியடைந்தாராம் அந்த முனிவர்.

இந்த முனிவரைப்போல, எத்தனையோ பேர்கள் தன்னிடமுள்ள அரிய சக்தியை, திறமையை, அறிவின் பெருமையை அனாவசியமாக வீணடித்து விடுகின்றார் கள். சிலர் யாருக்குமே பயன்படாமலேயே வீணாகியும் போய் விடுகின்றார்கள். கடைசியிலே கிடைக்கின்ற சிறு

அளவு பயனை வைத்துக் கொண்டு சந்தோஷப்படவும் முடியாமல் இருதலைக் கொள்ளி எறும்பாகி வேதனையடைகின்றார்கள். வெதும்பிப் போகின்றார்கள்.

பொய் நோய்க்குப் பல தூதுவர்கள் உண்டு. அவர்கள் எம தூதுவர்களைவிட எமகாதகர்கள். ஏய்த்துச் சிக்கலில் மாட்டி விடுவதில் பெரும் சமர்த்தர்கள். கொஞ்சம் ஏமாந்தால் போதும். குழியைத் தாங்களே வெட்டிக் கொள்ளச் செய்து, படுத்து மண்ணைப் போட்டு மூடிக் கொள்ளவும் வைத்துவிடுவார்கள்.

பொய் நோயின் பிரதம சிஷ்யனாக விளங்குவது ஆசைதான். அந்த ஆசையோ தனக்குப் பாதந்தாங்கிகளாக அவசரம், ஆத்திரம், பொறாமை, தற்பெருமை, உணர்ச்சி வசப்படுதல், போன்றவைகளை அழைத்து வந்து, மனிதர்களை ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இல்லையென்றால், இன்பமாக வாழ வேண்டிய அனைவரும் 'ஏதோ ஒன்று வேண்டும்' என்று எண்ணியபடியே ஏங்கித் தவித்துக் கொண்டிருப் பார்களா?

'இல்லாத பொருளுக்கு ஏங்கும், கையில் இருந்து விட்டால் படுத்துத் தூங்கும்' என்ற மனதின் தன்மையை படம் பிடித்துக் காட்டுகிறார் ஒரு கவிஞர். இந்த மனத் திண்மை இல்லாததால்தான், பலர் மனதுக்கு அடிமையாகி வாழ்வின் இன்பத்தையே இழந்து நோய்வாய்ப்பட்டு, நொந்து நொறுங்கிவிட்டத் தகரம் போல காட்சியளிக்கின்றனர். இல்லையென்றால். அந்த அழகு நிலையத்தின் உரிமையாளர் அப்படி ஆவாரா? அவரை அடுத்தப் பக்கத்தில் காண்போம்! வாருங்கள்!

5. பழிப்பும் துடிப்பும்

அழகு நிலையத்தின் உரிமையாளர் ஆனந்தராஜ், அந்தக் கடைக்குள் இருக்கிறார் என்றார், அங்கே ஆரவாரச் சிரிப்பும் இருக்கும். கேலியும் கிண்டலும் வெடிக்கும். கூட இருப்பவர்களின் கும்மாளச் சிரிப்பும் கேட்கும். அதைக் கேட்டுக் கொண்டே அவர் அருகில் போய் பார்க்கலாம் என்று விரும்பிப் போனால், அவர் போட்டிருக்கும் மேல் நாட்டு செண்டின் மணம், மூக்கில் மிளகாய் நெடி ஏறுவதுபோல் ஏறி, நம்மை திக்குமுக்காடச் செய்தவாறு வரவேற்கும்.

நிலையத்தின் உள்ளே ஊதுபத்தி எப்பொழுதும் புகைந்து கொண்டேயிருக்கும். ஆங்காங்கே கண்ணாடி தூய்மையாகத் துடைக்கப்பட்டு, பார்க்கும் ஆட்களின் முகத்தைப் பளிச்சென காட்டிக் கொண்டிருக்கும். அவரோ தும்பை மலர்போல வேட்டி சட்டை அணிந்து கொண்டிருப்பார். அவரது வாய், ஏதாவது ஒரு சினிமா பாட்டை முனகிக் கொண்டேயிருக்கும்.

'நீங்கள் மிகவும் அழகாயிருக்கிறீர்கள்' என்று யாராவது சொல்லிவிட்டால், அவரது முகம் சிவந்து போய்விடும். நாணத்தால் அல்ல. தற்பெருமையால், சொல்லியவருக்கு டீ டிபன் உடனே கிடைத்துவிடும். தான் செய்கின்ற தொழிலைத் தெய்வம் போல நினைப்பவர் அவர்.

'பறவைகள் விதைப்பதுமில்லை. அறுக்கிறது மில்லை. அவற்றை ஆண்டவனே காப்பாற்றுகிறார்.

மனிதன் ஏன் இப்படி பணத்திற்காகப் பேயாய் அலைகிறான்' என்று ஒரு போர்டு எழுதித் தொங்கவிட்டிருந்தார். இது ஏன் என்று கேட்டால், 'இதுவே என் வாழ்வின் வழிமுறை' என்பார். கூடவருவது பாவ புண்ணியம்தான். உடலில் ஒன்று மில்லாமல் உலகில் பிறந்தோம். போகும்போதும் அப்படித்தான்' என்பார்.

சிங்காரமான பேச்சுக்குள்ளே சிருங்காரம் எதிரொலிக்கும். அன்றாடம் வருகின்ற வருமானத்தை அப்படியே செலவு செய்வதும், மீதியானால் பெட்டியில் வைப்பதுமாக காலத்தை ஓட்டிக் கொண்டிருந்தார். 'இன்றைக்கு நன்றாக வாழ்வோமே' என்பதுதான் அவரது சித்தாந்தம். தினம் வருகிற ஐந்து அல்லது பத்து ரூபாயில் அவரது பொழுது ஆனந்தமாகப் போய்க் கொண்டிருந்தது. அவரது மனைவியும், அவரது போக்கைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளவில்லை. இருவரும் கவலையே இல்லாமல் ஆனந்த ராஜாவாக, அவரது அழகு நிலையத்தை ஆனந்தக் கோட்டையாக்கி ஆட்சி புரிந்து வந்தனர்.

அன்றும் அப்படித்தான் அழகு நிலையம் காட்சியளித்துக் கொண்டிருந்தது. ஆனந்தராஜ் கத்தியும் கையுமாக நின்று கொண்டிருந்தார். அப்பொழுது ஒரு முதியவர் உள்ளே நுழைந்தார். அந்தக் கடையின் வாடிக்கையாளர்தான். ஆனால் வருடத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறைதான் வருவார். அடிக்கடி வந்தால் காசு செலவாகிவிடுமே! அடிக்கடி வந்தாலும், முடி வளராமலா நின்றுவிடும்! அதற்கு ஏன் போய் வீணாக காசை செலவழிக்க வேண்டும் என்பது அவரது கொள்கை!

அவர் வந்துவிட்டார் என்றால் ஆனந்தராஜுக்குக் கொண்டாட்டம். அந்த முதியவரைக் கேலி செய்தே களைத்துப் போய்விடுவார். அந்த ஊரிலே பெரிய பணக்காரரான அந்தக் கிழவர். கிழிந்த கந்தலான வேட்டியையும் துண்டையும் அணிந்து கொண்டிருந்தார். தண்ணீரைப் பல நாளாய்க் காணாத வேட்டி. எண்ணெய் காணாத தலைமுடி. சரியாக சாப்பிடுவாரோ என்னவோ என்பது போலத் தோற்றம். பார்த்தால் 'ஐயோ பாவம்' என்று பரிதாபப் படுவது போல ஆள் இருப்பார்.

சவரம் செய்தாயிற்று. கேலியும் முடிந்தாயிற்று. 'இந்தப் பணத்தைக் கட்டிக்கொண்டு அழுகின்றீர்களே! நாம் வைத்ததுதான் பணம். அந்தப் பணத்திற்கு நாம் அடிமையாக ஆகிவிடக்கூடாது' என்று பேசியவாறே கூலிக்குக் கையேந்தினார் ஆனந்தராஜ். வந்தவரின் மடி காலியாக இருந்தது.

மடியைப் பார்த்தார் முதியவர். அங்கே பணம் இல்லை, உடனே ஆனந்தராஜ் அட்டகாசமாகச் சிரிக்க ஆரம்பித்தார். உடனே அந்த முதியவர், 'நீ வீடுவரை வந்து போயேன். அங்கே தருகிறேன்' என்று கெஞ்சாக் குறையாகச் சொல்லிவிட்டுப் புறப்பட்டார். 'இப்படியும் ஒரு ஜென்மமா' என்று தலையிலடித்தவாறு பின் தொடர்ந்தார்.

வீட்டில் உட்கார்ந்திருந்த ஆனந்தராஜ் நிமிர்ந்து பார்த்தார். ஒரு கையிலே எதையோ அள்ளி வந்து, அவரது துண்டை விரிக்கச் சொன்னார் முதியவர். ஆனந்தராஜ் துண்டை விரித்துக் காட்டினார். அதிலே வெள்ளி நாணயங்களை, வீழும் அருவி போலக் கொட்டினார்.

கைகள் கனக்க பிடித்துக் கொண்டார். அழகு நிலையத்தின் உரிமையாளர் முகத்தில் அசடு வழிந்தது. 'என்னங்க இது' என்று குழைந்தார். 'இது உனக்காகத்தான். எடுத்துக்கோ' என்றார் முதியவர். 'எதுக்குங்கு' என்று பேச ஆரம்பித்தபோது, ஆனந்த ராஜுக்குப் பேச்சே வரவில்லை. தொண்டையில் ஏதோ பந்து அடைத்துக் கொண்டிருப்பது போலத் தோன்றியது.

சமாளித்துக் கொண்டு புறப்பட்டார் ஆனந்தராஜ். முதலில் நடை ஆமையாயிற்று. மனம் ஊமையாயிற்று. வீடு நெருங்க நெருங்க நடை முயல் வேகமாயிற்று. இதில் எவ்வளவு இருக்கும்? என்ற கேள்வி, மனதில் தேள் கடித்த குரங்கு போல குதித்துக் கொண்டேயிருந்தது. வீட்டிற்குள் சென்றதும் கதவை அடைத்துக் கொண்டு உள்ளே போனார்.

கைகள் மின்னல் வேகத்தில் நாணயங்களை எண்ணத் தொடங்கின. வெறும் பத்துப் பைசா, நாலணா நாணயங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த கைகள், வெள்ளி நாணயங்களின்மேல் விளையாடிக் கொண்டிருந் தன. எண்ணிப் பார்த்தார். 199 ரூபாய். அடேயப்பா! இவ்வளவு ரூபாயா! கஞ்சன் எப்பொழுது கர்ணன் ஆனான்!

199 என்ற எண் மனதிலே பூதாகரமாக உருவெடுத்து, நிறைந்து கொண்டது. இன்னும் ஒரு ரூபாய் இருந்தால் 200 ரூபாய் ஆகிவிடுமே என்ற நினைவு முளையிட்டுக் கொண்டது. இருந்த 1 ரூபாயைப் போட்டுப் பார்த்தார். 200 ஆகி விட்டது. இன்னும் பத்து ரூபாய் என்றால் என்று

அடுத்த நினைவு. தினந்தினம் வந்ததையெல்லாம் போட்டு சேர்க்க ஆரம்பித்தார். ஆறுமாதம் ஆயிற்று! ஆனந்தராஜ் வாழ்வில் அப்படி ஒரு திருப்பம்.

மறுமுறை முதியவர் அழகு நிலையத்திற்கு வந்தார். ஆறுமாதம் கழித்துதான். ஆனந்தராஜ் எங்கே என்று, கத்தியும் கையுமாக நின்றவரைக் கேட்டார். 'நான்தாங்க' என்ற பதில் வந்தது. கிழிந்த கந்தல் உடை. எண்ணெய் இடாத தலைமுடி. தாடி மீசை, என்னப்பா இது என்றார்! எல்லாம் நீங்க போட்ட பிச்சைங்க. ஒரு ஆயிரம் ரூபாய் சேர்ந்திருக்கு! ஒரு வீடு வாங்கணும்னு, நிலம் வாங்கணும்னு வீட்டில மனைவி சொல்றா! என்று பணப் பேச்சில் மணியடித்துக் கொண்டிருந்தார்.

ஊதுவத்தி மணம் இல்லை. கடையில் பளபளப்பு இல்லை, பணத்திற்கு அடிமையான ஆனந்தராஜ் தன்னைக் கவனித்துக் கொள்ளாததால் நோய்க்கு அடிமையானார். காசு காசாகச் சேர்ந்தது, கூடவே நோயும் கவலைகளும் சேர்ந்துகொண்டன. ஆனந்தராஜுக்குப் புரிந்தாலும் அவரால் பண ஆசையிலிருந்து மீளவே முடியவில்லை.

ஆசைக்கு அடிமைப்பட்ட ஆனந்தராஜ், அறியாமையில் வீழ்ந்தார். அறிவினை இழந்தார். ஆரோக்கிய வாழ்வினையும் மறந்தார். இறுதியாக, நோயாளியாகி நொந்து நைந்தார். காரணம், ஆசையெனும் பொய் நோய் அவரை அல்லோல கல்லோலப் படுத்தி விட்டதுதான்.

கொஞ்ச நேரம் தன்னை நினைத்து, தன்நிலையை மதித்து, தன் தகுதியை யோசித்து வாழ்ந்து வந்திருந்

தாரானால், அவர் இன்னும் வசதியுடனும் நிம்மதியுடனும் வாழ்ந்திருக்கலாம். தன் குறையை உணர்ந்து அதனை நிறைவாக்கிக் கொள்கின்றவாறு அறிவைப் பயன்படுத்தி வாழ்ந்துவிட்டால், மனக் குறையெனும் பொய் நோய் வந்து வாலாட்டுமா?

இந்தக் கதையின் நாயகனைப் பாருங்கள். தன்னையறிந்து, தலைவனாகி விட்டான்.

ஆண் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது என்ற சேதி கேட்டு அரண்மனை ஜோசியர் ஒருவர் ஆனந்தப்பட்டார். தன் குழந்தையைப் பற்றி வருங்காலம் எப்படி இருக்கும் என்று கணித்துப் பார்க்கும்பொழுது, அவன் பயங்கரத் திருடனாகப் பிற்காலத்தில் மாறிவிடுவான் என்பதாக அறிந்தார்.

அரசனின் அன்புக்குப் பாத்திரமான அரண்மனை ஜோசியரின் மகன் திருடனாக வாழ்ந்தால், அவரின் பெயரும் புகழும் என்னவாகும்! ஆழ்ந்த சிந்தனைக்கு ஆளானார். யாருக்கும் தெரியாமல், காட்டில்போய் குழந்தையைப் போட்டுவிட்டு வந்தால்...... இப்படியும் யோசித்தார். காலம் முழுவதும் திருடனின் தந்தை என்று கண்கலங்குவதைவிட, ஒரே நாளில் அழுது தீர்த்து விடலாமே என்றும் யோசித்தார்.

கடைசியில் தந்தை பாசம் வென்றது. அவன் எப்படியாவது வாழ்ந்துவிட்டுப் போகட்டும்! நாம் சகல கலைகளிலும் அவனை வல்லவனாக்கி விடுவோம் என்று கல்வி கேள்விகளில் சிறப்புறப் பயிற்றுவித்தார். தந்தையைப் போலவே அவனும், கைரேகை கலையிலும் அற்புத ஆற்றல் படைத்தவனாக விளங்கினான். அவனது

ஆற்றலைக் கண்டு அந்த நாட்டு அரசனும், அவனுக்கு அரண்மனையில் உயர்ந்தபதவி அளித்துக் கௌரவித்தான்.

வாலிபனாகிக் கொண்டு வரவர தந்தையின் எண்ணமெல்லாம், கலவரத்திலேதான் உழன்று கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது அரண்மனை உத்தியோகமும் கிடைத்தாகி விட்டது. திருட்டுக்கு நல்ல வாய்ப்பு உண்டே! நம் குடும்ப மானமும் பாரம்பரியமும் இதோடு தொலைந்தது என்று தந்தை தவித்தார். மகனுக்குப் பதவி கிடைத்ததுபற்றி மகிழ்ச்சி ஒரு புறம். மானபங்கப் படப்போகிறோமே என்ற கலக்கம் ஒரு புறம்.

தன் மகன் எப்படியிருப்பான் என்று கணித்து வைத்தக் குறிப்பினை, யாருக்கும் தெரியாமல்தான் வைத்திருந்தார். ஆனால், மகனுக்குக் கிடைத்த செய்தி, அவருக்கே தெரியாமல்தான் இருந்தது.

தனது விதி திருட்டுப் பழக்கத்தில் திருப்பி விட்டிருக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்ட மகன், முதலில் தடுமாறிப் போனான். விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்று அவனது கல்வியறிவு கண் சிமிட்டியது. முடியுமா மாற்ற என்று விதி நினைவு அச்சமூட்டியது. இரண்டுக்கும் இடையில் மகனும் இருதலைக் கொள்ளி எறும்பானான்.

மாலையில் வேலை முடிந்து, வீடு திரும்பும் பொழுதெல்லாம் அவனது உள்ளங்கை அரிக்கும். எதையாவது ஒரு பொருளை யாருக்கும் தெரியாமல் எடுத்துக் கொண்டு போகவேண்டும் என்று ஆசை மனம் துடிக்கும். இதனை அடக்கி அடக்கிப் பார்த்தான்,

முடியவில்லை. முடிவில், திருடினால்தான் மனம் மகிழும் என்ற முடிவுக்கும் வந்து, திருடுவது என்றும் துணிந்து விட்டான்.

வழக்கமான அன்றாடப்பணி முடிந்து, வீடு திரும்பும் வேளையில் 'தன் தொழிலைத்' தொடங்கி விடுவது என்று முடிவுக்கு வந்தான். அரண்மனையை விட்டு வெளியே செல்லும் பொழுது, காவலர்கள் அவனை பரிசோதனை போடுவது இல்லை. ஏனென்றால், அவன் அரசருடன் நெருங்கிய தொடர்பு உடையவனாக பதவியிருந்ததே காரணம்.

ஓர் அறைக்குச் சென்று, ஒரு துணியில் சிறு மூட்டையாகக் கட்டிக் கொண்டு, சுற்றுமுற்றும் பார்த்தபடி வெளியே வந்தான். நல்ல வேளை; யாரும் பார்க்க வில்லை. மனதைத் திடப்படுத்திக் கொண்டான். முதல் நாளே மாட்டிக் கொள்ளக்கூடாதல்லவா!

அதைத் தன் அங்கிக்குள் மறைத்துக் கொண்டு வெளியே வந்தான். வாயிற் காவலர்கள் வணக்கம் செய்து வழியனுப்பி வைத்தார்கள். 'வெற்றியோ வெற்றி' என்று ஆசைமனம் கூவிக் கொண்டாட்டம் போட்டது. கால்கள் விரைந்து நடந்தன. வீட்டிற்கு வந்ததும் யாருக்கும் தெரியாமல் ஒரு அறைக்குள் போனான். சுற்றுமுற்றும். பார்த்து, தான் எடுத்துக் கொண்டு வந்ததை பத்திரப்படுத்தி வைத்தான். நீண்ட பெருமூச்சு வெளியே வந்தது.

அரண்மனையில் இருந்து திருடி வருவது மிகவும் எளிது என்பது இப்பொழுது அவனுக்குப் புரிந்து போயிற்று. இனிமேல் இப்படியே செய்தால், 'மனமும்

மகிழ்ச்சியடையும், மாட்டிக்கொள்ளவும் மாட்டோம்' என்று எண்ணிக் கொண்டான். திருட்டு வேலை தினமும் திவ்யமாக நடை பெற்றுக் கொண்டிருந்தது.

மகனைப்பற்றி எந்தவிதமான அவக்கேடான செய்தியும் வரவில்லை என்று சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டிருந்த தந்தைக்கு, மடிமீது இடி விழுந்ததைப் போல செய்தி ஒன்று வந்தது.

தினமும் எதையோ மறைத்துக் கொண்டு எடுத்துப் போகிறான் என்ற ஓர் சந்தேகம், வாயிற் காவலர்களுக்கு எப்படியோ ஏற்பட்டு விட்டது.

என்றாலும், நேரடியாகக் கேட்க முடியாத சூழ்நிலை, என்னவென்று கேட்டு, ஒன்றும் இல்லாமல் போய் விட்டால், இராஜகோபத்திற்கு ஆளாக நேரிடுமே! அதற்காக 'அவனை' கண்காணிக்கத் தொடங்கினார்கள். அவர்கள் சந்தேகம் சரியானதுதான் என்று உறுதி பட்டதும், தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, அரசனிடம் போய்க் கூறிவிட்டார்கள்.

'எல்லாக் கலைகளிலும் வல்லவனாகவும், சிறந்த இராஜ தந்திரியாகவும் விளங்குகின்ற அவனா திருடுகிறான்! என்று முதலில் ஐயப்பட்டான் அரசன். பிறகு இப்படியும் இருக்குமா என்று வேதனைப் பட்டான். முடிவில் தானே சோதனை செய்து விடுவது என்றும் அவன் துணிந்து விட்டான்.

வழக்கம் போல அவன் திருடி மூட்டைக் கட்டிக் கொண்டு சென்றவுடன், ஒரு கிராமத்தான் போல மன்னன் மாறு வேடம் அணிந்து கொண்டு பின் தொடர்ந்தான். அவன் வீட்டிற்குள் சென்று அந்த மூட்டையை வெளியே

மெதுவாக எடுக்கும் பொழுது, கையைப் பிடித்துக் கொண்டான் மன்னன். கையும் களவுமாகப் பிடித்து விட்டான் மன்னன் என்றதும், அவன் துடித்துப் போனான். திருடிய பொருட்களை எல்லாம் எங்கே பதுக்கி வைத்திருக்கிறாய்? எத்தனை நாளாய் இது நடக்கிறது என்று அரசன் அதட்டவே, அச்சத்தால் நடுங்கிப் போய், அரசனைப் பார்த்தான் அவன்.

'நான் திருடவே இல்லை. திருடவே இல்லை' என்று அவன் கூறினாலும், யார் நம்புவார்? கையும் களவுமாக அல்லவா பிடிபட்டிருக்கிறான்!

அந்த அறைக்குள்தானே மறைத்து வைத்திருக்கிறாய்! கதவைத் திறக்கிறாயா? அல்லது பூட்டை உடைத்து என்று அரசன் பேசி முடிப்பதற்குள், தான் மறைத்து வைத்திருந்த மூட்டையை ஒரு மேடையின் மேல் வைத்தான்.

அரசன் கண்ணசைவைப் புரிந்து கொண்டு அங்கு இருந்த சேவகன், மூட்டையை அவிழ்த்தான்.

எல்லோருக்கும் ஆச்சரியமாகப் போய்விட்டது. அரசனைவிட, அவனைப் பெற்ற தந்தையான அரண்மனை ஜோதிடருக்குத்தான் அதிக ஆச்சரியமாக இருந்தது. அந்த மூட்டைக்குள்ளே பொன்னும் மணியும் இருக்கும் என்றல்லவா நினைத்தார்கள்? அதற்கு மாறாக அங்கே இருந்தது மண். ஆமாம்! அந்த மூட்டை மண் மூட்டையாக இருந்தது.

மண்ணைய்யா திருடிக் கொண்டு வந்தாய் என்றான் மன்னன்! ஆமாம் மன்னா! வேறு என்ன செய்வது!

என்விதியோடு போராடிக் கொண்டிருந்தேன். எதையாவது திருட வேண்டும் என்ற என் மன அரிப்பை இப்படி மாற்றிக் கொண்டேன். அரண்மனையிலிருந்து தெரியாமல் இந்த மண்ணையும் திருடிக் கொண்டு வந்தது தவறுதான். என்னை மன்னிக்க வேண்டாம். தண்டித்து விடுங்கள் என்று வேண்டிக் கொண்டான்.

விதியை மதியால் வெல்ல முயன்ற இளைஞனை, மன்னன் வாழ்த்தினான். அவன் அறிஞன்தான் என்று பாராட்டினான். பெற்ற மகனுக்குத் தான் கற்றுத் தந்த கலைகளும் கேள்வி அறிவும் கைவிட்டுப் போய்விட வில்லை. மானத்தைக் காப்பாற்றி விட்டது என்று ஈன்ற பொழுதினும் சான்றோன் எனக் கேட்டத் தாய்போல், தந்தை மனம் மகிழ்ந்தான்.

திருடும் குணத்தை மனத் தெம்புடன், வெற்றி கண்ட அந்த இளைஞனைப் போல, மனதை அடக்கி ஆளும் வல்லமை படைத்தவர்களே, வாழ்க்கையில் ஆனந்தமாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ்கின்றார்கள். எதையாவது எண்ணச் செய்வது. ஏக்கமுற வைத்து, புரட்டி எடுத்து சித்ரவதை செய்கின்ற பொய் நோய்க்கு ஆளாகாதவனே, வாழ்க்கையில் நோயில்லாமல் வாழ முடியும்!

கற்ற அறிவின் மூலம் வெற்றி பெற்றவனைப் போல, வாழ்வில் வெற்றி பெறுபவர்களும் உண்டு. இருந்த தண்ணீரை வந்த வெள்ளம் கொண்டு போன கதை போல, இயல்பாகவே இருக்கின்ற தன் சுய அறிவையும், வந்தவன் சொல்லுக்கு விற்று, வாழ்விழந்தவர்களும் உண்டு. அவ்வாறு வாழ்விழந்த உலகநாதனை இங்கே பார்ப்போம்.

6. நடிப்பும் முடிப்பும்

அந்த ஊரிலே அவன் ஓர் உத்தமமான விவசாயி. உலகநாதன் என்பது அவன் பெயர். யாருடைய பொருளுக்கும் ஆசைப்படாதவன். தர்ம சிந்தனை யுள்ளவன். தனக்கு அதிக 'சொத்து சுகம்' வேண்டும் என்ற ஆசை அதிகம் உடையவனாக இருந்தாலும், நீதிக்கு மாறாக எதையும் செய்யத் துணியாதவன். அவன் ஆசையை அடக்கிக் கொண்டு, தன் வயலில் அயராது உழைத்து, செல்வம் சேர்த்து வைக்கப் பாடுபட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

நல்லவன் ஒருவன் ஊரிலே இருந்தால், அவனை எல்லோருமா போற்றி விடுவார்கள்? ஏற்றுக் கொள்வார்கள்? அந்த ஊரிலே ஒருவன், சந்திரகாசன் என்பவன், சகல நல்லவனின் மதிப்பையும் மரியாதை யையும் அழித்துக் கெடுத்து, கேவலப்படுத்தி விட வேண்டும் என்று அனுப்பி வைத்தான். அவனும் 'இதோ சென்றேன் வென்றேன் வருகிறேன்' என்று சபதம் கூறிவிட்டுப் புறப்பட்டான்.

சபதம் போட்ட சாமிநாதன் நேரே உலகநாதனிடம் சென்று வேலைக்காரனாக சேர்ந்து விட்டான். மிகவும் விசுவாசமுள்ள வேலைக்காரனாக நடித்தான். எள் என்பதற்குள் எண்ணெயாகி வேலை செய்தான். 'வெட்டிவா என்றால் கட்டிக் கொண்டு, வந்து நின்றான். அவன் எண்ணம் என்ன என்பதை அறிந்து, எல்லாவற்றையும் முடித்துத் தந்ததால், உலகநாதன் உள்ளம் மகிழ்ந்து போனான். தன் உள்ளத்து ஆசையை மெதுவாக அவனிடம் வெளியிட ஆரம்பித்தான்.

அந்த ஆண்டு; உலகநாதன் வேலைகளை ஆரம்பித்தான். சாமிநாதன் மிகவும் பணிந்து கூறினான். நாம் விவசாயத்தை மேடான வயல்களில் மட்டும் செய்யலாம். ஏனென்றால் இந்த ஆண்டு மழை அதிகமாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன் என்றான். உலகநாதனும் சரி என்று அவ்வாறே பயிரிட்டான். என்ன ஆச்சரியம்! ஊரிலே பெருமழை பெய்து, மற்றவர்கள் வயல்களில் தண்ணீர் தேங்கி, பயிர்கள் அழுகிப் பாழான போது, உலகநாதன் பயிர்கள் மட்டும்' தப்பித்துக் கொண்டன. பயிர்கள் தழைத்து செழித்தோங்கி விளைந்தன. இறுதியில், அதிக மகசூல். அதை அதிகப்படியாய் விற்றுப் பெரும் பொருள் சேர்த்தான். தரும சிந்தனையுள்ளவன், பொருள் ஆசையால், மற்றவர் களுக்கு அதிக விலைக்கு விற்றுப் பணக்காரண் ஆனான்.

அடுத்த ஆண்டு, சாமிநாதன் யோசனையின்படி விவசாயம் பள்ளமான வயல் பகுதிகளில் நடந்தது. மற்றவர்களோ பயந்து கொண்டு மேடான பகுதிகளில் விவசாயம் செய்திருந்தார்கள். இந்த ஆண்டு மழையே இல்லாமல் போனது. பள்ளப் பகுதிகளில் இருந்தவர்கள். மட்டும் பிழைத்துக் கொண்டனர். முடிவு உலகநாதனுக்கு மீண்டும் அதிர்ஷ்டம். நல்ல விளைச்சல். பணம் பெருகியது. சாமிநாதன் இப்பொழுது உலகநாதனின் உற்ற நண்பன் என்ற அளவுக்கு உயர்ந்தான். அப்பொழுது, ஆரம்பித்தது அவலம்? எப்படி?

பணக்காரன் ஆகிவிட்ட உலகநாதனுக்குப் பலப்பல நினைவுகள் வந்து ஆசை மூட்டினாலும். அவனது பழைய பண்புகள், அவற்றைத் தலை தூக்கிவிடாமல் மட்டந்

தட்டிக் கொண்டு இருந்தன. சாமிநாதனின் அன்பும், பணிவு கலந்த சொற்களும் சேர்ந்து கொள்ளும் போது, உலகநாதன் சில சமயங்களில் தடுமாறிப் போவதுண்டு. மதிமாறிப் போவது உண்டு. புதுப் பணக்காரன், வேலை செய்யாத உடல். சோம்பேறித் தனம். சொகுசாக உடலை பதம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தன.

சோம்பேறியின் மூளை சைத்தானின் தொழிற்சாலை என்பார்களே! அதுபோல, கையில் இருந்த பணத்தை மறந்து, இல்லாத கிடைக்காத இன்பத்திற்கு ஏமாந்து அலைய ஆரம்பித்தான். எண்ணங்கள் பலப்பல என்றால், இரவிலே இன்னுமல்லவா ஏறும்? பலன்! தூக்கமில்லாத இரவுகள். அவனைத் தூங்கவைக்க சாமிநாதன் சொன்ன யோசனை. தந்த மருந்து-அவனை சொர்க்கத்திற்கே இட்டுச் சென்றன.

புது வழக்கம், மதுப் பழக்கம்-புதுப்புது உறவுகளைக் கூட்டி வந்தது. தீய நண்பர்கள் அவனுக்குத் தேனுக்கும் மேலாக இனித்தார்கள். வந்த பணம் கொஞ்ச கொஞ்சமாக விடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது. பணம் போவதைப் பற்றி மனம் வருந்தவில்லை. பணம் கரைகின்றதே என்று திருந்தவும் இல்லை. குடும்பம் குழந்தைகள் கதறுவதைக் கேட்கவும் அவன் மனம் இடந்தரவில்லை.

ஊரில் இருந்த நற்பெயர் ஓடி ஒளிந்து, ஒழிந்து கொண்டிருந்தது. வீட்டில் இருந்த நிம்மதி விடை பெற்றுப் போயே விட்டது. உலநாதன் பெயரில் உறவாடிக் கொண்டிருந்த நிலபுலன்கள், மாற்றான்

கைக்குப் போகத் தொடங்கின. வஞ்சத்துடன் உறவாடிய சாமிநாதன் வீசிய வலையில் சிக்கிய உலகநாதன், பஞ்சம் என்னவென்பதை உணரத் தொடங்கினான். நெஞ்சம் நினைப்பதற்குள்ளே நெருங்கிப் பழகியவர்கள், இருட்டில் நிழல் போல மறைந்தே போனார்கள். நினைத்ததை முடிக்க வந்த சாமிநாதன், சாதித்த சாதனையைச் சொல்ல தன் தலைவனை நோக்கிப் போனான்.

வந்த வெள்ளம் இருந்த வெள்ளத்தை அடித்துக் கொண்டு போனது போல, வைத்துக் காத்த சொத்தை யெல்லாம் , வந்தவன் வார்த்தையை நம்பி இழந்தான். வாழ்வையும் இழந்தான். போலியை உண்மையென நம்பினான். பணம் அவனைப் பாழாக்கியது. அவன் உழைத்துக் கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்து இருந்தால், அவன் கெட்டிருக்கமாட்டான். திடீரென்று வந்தது திடீரென்று ஆளை மாற்றி அழித்தே விட்டது.

தன்னிடம் வேலை பார்த்தவனிடம் வேலை வாங்கியிருந்தால், அவன் அழிந்திருக்க மாட்டான். தந்திர 'மூளை' வாங்கப் போயல்லவா மாட்டிக் கொண்டான்! தன் கீழ் உள்ளவர்களின் பேச்சைக் கேட்டு, செயல்பட்டு, நற் பெயரையும் கைப் பொருளையும் இழந்தவர்கள் அநேகம் பேர். ஏதோ தனக்குச் சிறிது லாபம் கிடைக்கும் என்பதற்காக உபகாரம் செய்வது போல வேஷம் போடும் வேலைக்காரர் விடுகிற 'கரடிகளை' புளுகுகளை நம்பி, ஏமாந்து, நண்பர்களையும் பகைவர்களாக்கிக் கொண்டவர்கள் ஏராளம். அவர்களிலே ஒருவனாகி விட்டான்.

சொந்த புத்தியில் சிந்தனை செய்து வாழ்பவர்களே, மன நிம்மதியுடன் வாழ்கின்றார்கள். பிறர் சொற்புத்தி கேட்டு அற்பத்தனமாய் நடந்து கொள்பவர்கள். மானம் இழந்து மதிகெட்டு, ஆன துயர் அத்தனைக்கும் ஆளாக்கி அவதிப்படுகின்றார்கள்.

ஆகவே, நோயில்லாமல் வாழ, ஆசையெனும் பொய் நோய்க்கு மட்டும் ஆளாகாமல் இருந்தால் போதாது. அறிவுரையை ஆலோசனையை எங்கிருந்து பெற வேண்டும் என்பதையும் யோசித்துப் பெற வேண்டும்.

இல்லையேல், அந்தப் பொல்லாத பொய்யும், மெய் நோயாய் மாறி, மேனியைக் குலைத்து, வாழ்வையும் அழித்துவிடும்.

உலகநாதனோ சொந்த புத்தியிழந்து வாழ்கிறான். இன்னொருவனோ, சொந்த புத்தியையும் இழந்து. வந்த புத்தியையும் அறியாது. வாயிழந்து போனான். அதாவது வாழ்வுக்கு வழியான வாயின் சுவைகளையும் பயன் களையும் இழந்து போனான். எப்படி?

அந்த கனகசுந்தரத்தின் கதையைக் கேளுங்கள்.

7. புண்ணாக்குப் பையன்

தன் மருமகனைப் பார்க்கும் பொழுதெல்லாம், தங்கத்திற்குப் பெருமையாக இருக்கும். தன் மகளுக்கு இப்படியொரு ஆண்மகன், ஆளாலழகன் கிடைத்தானே என்றும்! மற்றவர்கள் பொறாமைப்படுவார்களே என்று அவள் மனம் அடிக்கடி துடிக்கும். பிறர் கண்பட்டுவிடுமே என்று திருஷ்டி சுற்றிப் போடுவது, தினமும் அவளுக்கு வேலையாகவே போய்விட்டது. திருமணம் முடிந்து ஒருவாரம் ஆகிவிட்டது. மன்மதன் ரதிபோல மகனும் மகளும் தெருவில் போகின்றார்கள் என்று மனதுக்குள்ளே சொல்லி மகிழ்ந்து போவாள் தங்கம். அழகும் குணமும் உள்ள ஒரு பையன். கிடைப்பது இந்தக் காலத்தில் குதிரைக் கொம்பாக அல்லவா இருக்கிறது!

தன் மகளை மருமகனோடு ஊருக்கு அனுப்புகின்ற நாளும் வந்தது. மகளுக்கு அறிவுரை கூறினாள். மருமகனையும் தன் மகளை நன்றாய் பார்த்துக் கொள்ளும்படி நெஞ்சுருகக் கேட்டுக் கொண்டாள். அவனும் சரியென்பதற்கு அடையாளமாகத் தலையாட்டி வைத்தான். தாய்க்கு உள்ள பெருமை போலவே மகளும் கொண்டிருந்ததால், அவளும் மகிழ்ச்சியுடன் தலையை ஆட்டி வைத்தாள். பயணம் இனிதே நடந்தது.

ஒரு வாரம் ஆயிற்று. ஊருக்குப் போய் தன் மகளைப் பார்க்க வேண்டும் என்று தங்கத்திற்குத் தீராத ஆவல். மாமியார் அல்லவா இப்போது? புதுக் குடித்தனம் எப்படி இருக்கிறது என்று பார்த்து, மகளுக்குப் புத்திமதி

சொல்லி வரவேண்டும் என்ற நப்பாசையின் நமைச்சல். பயணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்து கொண்டு வெளியே வந்தாள் தங்கம். என்ன ஆச்சரியம்! அவள் மகள்தான் எதிரே நின்று கொண்டிருந்தாள். அழுத கண்கள். சற்று வீங்கிய தோற்றத்தில் அவள் முகம் தென்பட்டது.

என்ன சமாசாரம் என்று மகளை இறுக அணைத்த படிக் கேட்டாள் தங்கம். என்ன சொல்வது? உன் மருமகன் பக்கத்திலே போக முடியவில்லை என்றாள் மகள். ஏன்? அவர் என்ன பாம்பா? பேயா? அழகும் குணமும் உள்ள ஒருவரை அல்லவா உனக்காகத் தேர்ந்தெடுத்தேன்' என்றாள் தங்கம்.

தாய் சொல்லி முடிப்பதற்குள்ளே, அழகும் குணமும் எதற்கு! அருகிலே போகவே முடியவில்லை, பேச வாயைத் திறந்தால் பத்து கிலோ மீட்டர் தூரம் வாய் நாறுகிறது. எப்படி அவர்கூட வாழமுடியும்! நான் இனிமேல் அவருடன் வாழப் போகமாட்டேன். போகவே மாட்டேன் என்று சத்யாகிரகம் செய்ய ஆரம்பித்தாள். தங்கத்தின் தலையில் இடிவிழுந்தது போலாயிற்று.

பல் விளக்காத மருமகனிடம் போய் பல்லை விளக்குங்கள் என்று எப்படி சொல்வது? அது அவமரியாதை ஆயிற்றே? இதைக் கூடவா போய் சொல்வார்கள்! ம்...மகளே நேரில் சொல்லியிருக்கலாம். இதை நான் போய் சொல்வது என்றால் நன்றாக இருக்காதே! ஆனால் ஏதாவது தந்திரம் செய்து ஒரு ஏற்பாடு செய்திட வேண்டும் என்று தங்கம் தனக்குள்ளே தீர்மானித்துக் கொண்டாள்.

மறுநாளே மருமகனும் மனைவியைத் தேடிக் கொண்டு வந்துவிட்டான். வாருங்கள் என்று வரவேற்றாள் தங்கம், மாமியார் என்று மிகவும் மரியாதையுடன் வணங்கிய மருமகனைப் பார்த்ததும். 'இப்படி குணமுள்ள பையனுக்கு இதுபோல ஒரு கெட்டப் பழக்கமா' என்று நினைத்தபடியே வணங்கி வரவேற்றாள். மகளோ, அவன் பக்கமே போகவில்லை.

'நான் அவனோடு வாழவே மாட்டேன்! அழுக்கும் புண்ணாக்கை கட்டிக்கொண்டு இனி நான் சேர்ந்து வாழவே மாட்டேன்' என்று அடம்பிடித்தாள் மகள். ஆனால், உங்களை எப்படியும் சேர்த்து வைக்கிறேன் பார் என்று சபதம் செய்தாள் தங்கம். எப்படி?

தங்கம் தன் மகளை அழைத்தாள், 'இந்த ஒருமுறை மட்டும் நான் சொல்வதைக் கேளம்மா' என்று தயவுடன் கேட்டுவைத்தாள். அன்பான அன்னையின் கெஞ்சலைப் பார்த்தவுடன், அலமுக்கு அழுகையே வந்துவிட்டது. 'அப்படியே செய்கிறேன்' என்பதுபோல தலையை அசைத்து விட்டாள். தங்கம் தன் திட்டத்தின்படி செயல்படத் தொடங்கினாள்.

பக்கத்து ஊரிலே மாரியம்மன் திருவிழா நடக்கிறது. அந்த ஊரில் அம்மனுக்கு அடுத்தபடியாக விசேஷமானது செங்கரும்புதான். அவ்வளவு இனிப்புள்ள செங்கரும்பை. பக்கத்து கிராமத்து மக்கள் அனைவரும் கட்டுக்கட்டாக வாங்கிக் கொண்டு போவார்கள். நீங்களும் ஆளுக்கு இரண்டு கரும்பு வாங்கித் தின்றுவிட்டு, எனக்கு இரண்டு வாங்கி வாருங்கள்' என்று மேலும் பல

இனிப்புக்களின் பெயரைச் சொல்லி, கைநிறைய காசுகளைக் கொடுத்து அனுப்பி வைத்தாள்.

மருமகன் கனகசுந்தரம் வந்தான்; அவனிடமும் செங்கரும்பின் சுவையைப்பற்றி ஒரு கதாகாலட்சேபமே பண்ணி வைத்தாள் தங்கம். 'உங்களுக்குப் பிடித்தது எனக்கும் பிடிக்கும். 'உங்களுக்கு நிறைய வாங்கி வருகிறேன்' என்று வணக்கம் செய்துவிட்டு, தன் மனைவியுடன் புறப்பட்டான் கனகசுந்தரம். தன் மனைவி தன்கூட திருவிழாவிற்கு வருகிறாள் என்பதிலே அவனுக்குத் தாங்க முடியாத சந்தோஷம்.

திருவிழாக் கூட்டத்தில் இருவரும் சுற்றிச் சுற்றி வந்தார்கள். அலமுவின் கண்கள் செங்கரும்பு வண்டியையே சுற்றிச் சுழன்று ஆலவட்டம் போட்டுக் கொண்டிருந்தன. கனகசுந்தரத்தின் கண்கள் மற்றொரு புறத்தை நோக்கிப் படையெடுத்துக் கொண்டிருந்தன. அவன் மூக்கு இப்பொழுது துடிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. ஆமாம்! எள் புண்ணாக்கை வெல்லம் போட்டு வேகவைக்கின்ற வாசனை, கனகசுந்தரத்தின் மூக்கினும் நுழைந்து, அவனைக் கரகரவென்று கையைப் பிடித்து இழுப்பது போல கவர்ச்சி செய்து கொண்டிருந்தது.

செங்கரும்பை எப்படி வாங்கலாம் என்று அலமு நினைத்துக்கொண்டிருக்கும்போதே நைசாக நழுவிச் சென்று, கனகசுந்தரம் புண்ணாக்கை கைநிறைய வாங்கிக் கொண்டு தின்னத் தொடங்கிவிட்டான். திரும்பிப் பார்த்த அலமுக்குத் திகீர் என்றது. ஓடோடி வந்து கணவன் முதுகைத் தொட்டு அழைத்து, முகத்தைப் பார்த்தாள். கணவன் கனகசுந்தரத்தின் வாய், வானவில்லின் வர்ண

ஜாலம் காட்டிக்கொண்டிருந்தது. மஞ்சளாக இருந்த பற்களின்மீது கருப்பாக இருந்த புண்ணாக்குப்படிவம் படிந்து, புதிய தோற்றத்தை அளித்துக்கொண்டிருந்தது, பல் தெரியச் சிரித்த புருஷனை, பளார் என்று அறையலாமா என்றுகூட நினைத்தாள் அலமு.

கரும்பு தின்றால் பற்களின் கறை போகும், வாய் நாற்றம் கூட மறையும் என்று திட்டம் போட்டுத் தங்கம் அனுப்பப்போக, புண்ணாக்கு வாங்கித் தின்று, மேலும் அதை அசிங்கப்படுத்திக் கொண்டிருந்தான் அவன்.

'ஊருக்குப் போகும்பொழுது உன் அம்மாவிற்கு செங்கரும்பு வாங்கிக்கொண்டு போக வேண்டும். மறந்து போய் விடாதே' என்று மனைவியிடம் கூறியபடியே புண்ணாக்கை சுவைத்துக் கொண்டிருந்தான் அவன். அலமு விக்கித்துப்போய் நின்றாள்.

நாமொன்று நினைக்கத் தெய்வம் ஒன்று நினைக்கும் என்பார்கள். மாமியார் ஒன்று நினைக்க மருமகன் ஒன்றை நினைத்தான். மறுபடியும் கணவன் மனைவிக்குள் கலாட்டா தொடர்ந்தது. திருவிழாவிலே அடிதடிசண்டை ஏற்பட, ஆளுக்கொருவராக பிரிந்து போனார்கள். அப்புறம் ஒன்று சேரவே இல்லை.

தங்கம் திட்டம் போட்டு, மனதுக்குள்ளே மறைத்து வைத்துக் கொண்டு செலவு செய்ததற்குப் பதிலாக, நேரே சொல்லியிருந்தால், நேரமும் மீதியாயிருக்கும். நினைத்ததும் நடந்திருக்கும்.

இப்படித்தான், தும்பை விட்டுவிட்டு வாலைப் பிடிக்கப் போய், உதை வாங்கி வருந்துபவர்கள் நிறைய பேர் இருக்கின்றார்கள்.

8. வதந்திக்கோர் வனிதாமணி

தான் என்ன நினைக்கிறோம் என்பதை வெளியில் சொல்லாமல் மனதில் போட்டுக் கொண்டு, மருகிக்கொண்டிருப்பவர்கள் பலர். தான் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை வெளியில் சொல்லாமலேயே, மர்மமாக நல்லது செய்ய விழைந்து, மனப்போராட்டத் தில் உருகிக் கொண்டிருப்பவர்கள் சிலர் செய்கின்ற தவறைத் திருத்திக் கொள்ளாமல், இதிலே திருப்தி பட்டுக்கொண்டு தேய்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள் பலர். இவ்வாறு, மன நோய்க்குப் பாய் விரித்து, படுக்கை அமைத்து, படுவேதனைக்கு ஆளாகும் மனிதர்கள் சற்று சிந்தனை செய்ய ஆரம்பித்தால் போதும், சந்தோஷம் தானாகவே வந்துவிடும்.

வாய்க்குத் தீனி போட்டு, வாயைத் திருப்திபடுத்தி வதைபட்டான், வாழ்வை இழந்தான் கனகசுந்தரம். வாயையே தீனியாக்கி வதந்தியில் மிதக்கவிட்டு, தன் வாழ்வையே இழந்தாள் ஒரு வனிதாமணி, அவள் பெயரும் வனிதாமணிதான்.

படித்தவள்தான். பலருக்குப் புத்திமதி சொல்லக் கூடிய உயர்ந்த நிலையில் இருப்பவள்தான். பணவசதிக்குக் குறைச்சல் இல்லைதான். நினைத்ததை வாங்கக்கூடிய நிலைமையில் வாழ்பவள்தான். பொறுப்பான அரசாங்கப் பணியில் சில ஆண்டுகளாக இருப்பவள். அவளுக்கு ஒரு மனத்திருப்தி. அதாவது அடுத்தவர்களைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதுதான்.

தன் வீட்டிற்கு யார் வந்தாலும் சரி, எந்தக் குறையும் இல்லாமல் கவனிப்பாள். உபசரிப்பாள். விருந்து வைப்பாள். பிறகு, அரசியல் பேசத் தொடங்கி தனக்குப் பிடிக்காதவர்களைப் பற்றி ஆரம்பித்து, ஒரு விரிவுரையே ஆரம்பித்துவிடுவாள். பேசுவது பொய் என்றாலும், தான் பேசுவதை உண்மைபோலவே கேட்பவருக்குச் சொல்வதில் கெட்டிக்காரி, அவள்.

அவளிடம் ஒரு காரியம் ஆகவேண்டும் என்றால் அவளுக்குப் பிடிக்காதவர்களைப் பற்றியே பேச ஆரம்பித்தால் போதும். விழுந்தடித்துக்கொண்டு உதவி செய்ய ஆரம்பித்து விடுவாள். காட்டு நெருப்பாக அவள் பேசும் செய்திகள் காற்றில் மற்றவர்கள் காதில் போய் மோதிக் கொண்டிருந்தன.

'பிறரைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருப்பவர்கள் பிணம் தின்னும் கழுகுகளுக்குச் சமமானவர்கள்' என்று வேத நூல் கூறுவதை யார் கேட்கின்றார்கள்? தன்னைப் பற்றி, தன் தகுதியைப்பற்றி எண்ணாதவர்கள், செக்கு மாட்டுக்குச் சமமானவர்கள்.

என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று திட்டமிடாமல் நடப்பவர்கள், ராட்டினத்தில் குதிரையேறிப் பயணம் செய்பவர் போலத்தான். வதந்தி பரப்பும் வனிதாமணியின் வாயில் வீழ்ந்து வதைப்பட்டவர்கள் பலர் என்றாலும் வதைப்பட்டவர்கள் தங்கள் வேலையைக் கவனித்துக் கொண்டே போய்க் கொண்டிருந்ததால், வனிதாமணிக்குத் திமிர் துளிர்விட்டுப் போயிருந்தது.

'வெந்நீரே தன்னை சூடேற்றிய நெருப்பையும் அணைக்கும். வளர்த்த கிளையே கோடாரிக் காம்பாக

மாறி, தானிருந்த மரத்தைவெட்டும் என்பது வனிதா மணிக்கு ஒருநாள் புரியத் தொடங்கியது. அந்தநாள் வந்தபொழுது வனிதாமணியின் நிலை எப்படி இருந்தது தெரியுமா?

நெடுஞ்சாலையில் கார் ஒய்யாரமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும் ஒய்யாரி வனிதாமணி, சொந்தக்காரில் போவது போன்ற தோரணையில் உட்கார்ந்திருக்கிறாள். கர்வத்தின் கர்ஜனை முகத்தில் பொங்கி வழிகிறது. கேட்டதும் காரைக் கொடுத்து விடுகின்ற கங்காதரனை நினைத்தால், வனிதாமணிக்குச் சிரிப்பு தாங்க முடியாமல் கொப்பளிக்கும். ஏனென்றால், வனிதாமணி என்றால், கங்காதரனுக்கு அவ்வளவு அலர்ஜி.

அவள் வதந்திக்குப் பயந்து, காரைக் காணிக்கை யாக்கிவிட்டு, அவன் ஒளிந்து கொள்வான், பதுங்கிக் கொள்வான். அவள் பக்கத்திலே உட்கார்ந்திருந்த பாலாம்பாளுக்கும் இந்தச் சேதி முழுவதும் தெரியும். இல்லையென்றால் வனிதாமணியின் அருகே இப்படி ஒயிலாக உட்கார்ந்திருக்க முடியுமா?

வனிதாமணியின் வலது கையே இந்தப் பாலாம் பாள்தான். தனக்குப் பிடிக்காதவர்களைப் பற்றி முக்கியமானவர்களிடம் வதந்தியைப் பரப்புவதில் வனிதாமணி கெட்டிக்காரி என்றால், மொட்டைக் கடுதாசி எழுதுவதில் பாலாம்பாள் படு கைகாரி. இப்படியாக அவர்கள் வாழ்வு குறுக்கு வழியில் உல்லாசமாகப் போய்க் கொண்டிருந்தது.

ரோட்டின் குறுக்கே கங்காதரன் போய்க் கொண்டிருந்தான். காரைக் கொடுத்துவிட்டு கால்நடையாக அவன் செல்கிறான். அடிக்கடி ஓசி வாங்கும் வனிதாமணி, அவனைப் பார்த்து பரிகாசமாகப் பேசிக்கொண்டே காரை ஓட்டுகிறாள். மாதர் சங்கத் தலைவியான இவளுக்கு, இன்று முக்கியமான கூட்டம். ஆகவே, கொஞ்சம் சீக்கிரம் போனால் நன்றாக இருக்கும். வந்திருக்கும் உறுப்பினர்களே தம் வலைக்குள் மாட்டி வைக்க வசதியாக இருக்கும் என்று பாலாம்பாள் விரைவுபடுத்துகிறாள்.

'என்னை மிஞ்சி யாரும் போகமாட்டார்கள். இட்ட கோட்டைத் தாண்டிப் போக யாருக்குத் தைரியம் உண்டு என்று தன் சுய புராணம் என்ற பல்லவியை வனிதாமணித் தொடங்கியதும், அனுபல்லவியாக பாலாம்பாள் ஆரம்பித்து விட்டாள்.

இருவரின் முகத்திலும் இனம் புரியாத இன்பம், கொடிகட்டிப் பறந்து கொண்டிருந்தது.

ஒருவர் முதுகில் ஒருவர் பெருமையாகத் தட்டிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, எதிரே ஒரு எருமைமாடு குறுக்கே வந்து விட்டது. அதை ஓரம் போகவிட்டு காரை திருப்பப் பார்த்தால், வயதான ஆயா ஒருத்தி சுற்றிலும் பத்துக் குழந்தைகளுடன், ரோட்டைக் கடக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

பெருமையாகத் தன்னைப் பற்றிய பேசிக் கொண்டே வந்துவிட்டதால், திடீர் என்று பிரேக் போட முடியவில்லை. அவசர அவசரமாகக் காரைத் திருப்ப முயற்சித்தபொழுது, கார் அவளது கட்டுப்பாட்டை மீறி சாலையின் ஓரத்திற்குப் போய், அங்கிருந்த மின்

விளக்குக் கம்பத்தின்மீது திடீரென்று மோதி நின்றது. முன் பகுதி நசுங்கி விட்டாலும், கார் துடித்தவாறே சத்தம் போட்டுக் கொண்டிருந்தது. கூட்டம் கூடிவிட்டது.

இரண்டு நாள் கழித்துத்தான், வனிதாமணிக்கு பிரக்ஞையே வந்தது. கண் விழித்துப் பார்த்தாள். தன்னைச்சுற்றிலும் டாக்டரும் நர்சுகளுமாக இருப்பதைக் கண்டு திடுக்கிட்டாள். தன் உடலைப் பார்த்தபோது, ஆங்காங்கே ஒட்டும் கட்டுமாக இருந்தது. என்ன நடந்தது என்று பேச வாயெடுத்தபோது, அவளால் பேச முடியவில்லை. வாயில் பஞ்சு வைத்துக் கட்டியிருந் தார்கள்.

காரை ஓட்டிக் கொண்டிருந்த அவள், வேகத்தில் கார்மோதி நின்றதும், முன்புறமாக முகம் மோத, பற்கள் எல்லாம் இடிபட்டு கொட்டிப் போய் விட்டதை அவர்கள் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விளக்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். 'பல் போச்சு என்றால் சொல் போச்சு' என்பார்களே, இனி எப்படி பேச முடியும்? பொய்ப் பல்லைக்கொண்டு, பாக்கி வாழ்க்கையைப் போக்க வேண்டியதுதானோ? அழகான பல் வரிசையை இழந்து அலங்கோலமாகி விட்டதைவிட இன்னொரு அதிர்ச்சி அவளுக்குக் காத்திருந்தது.

இடப்புறமாக உட்கார்ந்திருந்த பாலாம்பாளின் வலது கை நசுங்கி, ரணமாகி, சீழ் பிடித்தது. அதனால் உயிருக்கே ஆபத்து வரும் என்ற நிலையில், கையை மணிக்கட்டுடன் எடுத்து விடவேண்டும் என்ற முடிவெடுத்து, அது நிறைவேறியும் விட்டது என்று அறிந்ததும் வனிதாமணி ஓவென்று அலறினாள்.

பாவத்துக்குத் துணைபோன பாலாம்பாள் பாவம், வலது கையை இழந்து அங்கே புலம்பிக் கொண்டிருந்தாள். ஊரைப் பற்றி வம்பளந்து, வதந்தியைப் பரப்பி மகிழ்ந்து கொண்டிருந்த வனிதாமணி, வெளியே தலைகாட்ட முடியாமல் போனதுடன், இனி வேகமாகப் பேசவும் முடியாது, வகையாக உண்ணவும் முடியாது என்ற இழிவான நிலைமையில், பரிதாபகரமாகப் புடுத்திருந்தாள்.

ஊரார் வயிற்றெறிச்சலைக் கொட்டிக் கொள்வதில், உண்மை இன்பம் கண்ட அவள் பரிதாப நிலையைக் கண்டு, உள்ளம் வருந்துகிறோம் என்று வெளியே சொன்னாலும், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எல்லோரும், இனி இந்தப் பொல்லாப்பு நேராது என்று நிம்மதியாகப் பெருமூச்சு விட்டார்கள்.

படித்தவள், நல்ல பதவியில் இருப்பவள். பணவசதி படைத்தவள் வனிதாமணி.

பிறரைப் பற்றிப் பேசியே பூரிப்பும், பெருமையும் கொண்டு திரிந்த அவளுக்கு, தெய்வமே நல்ல தண்டனை அளித்துவிட்டது. தெய்வம் நின்று கொல்லும், அரசன் அன்று கொல்லும் என்ற பழமொழி இப்பொழுது மாறிக் கொண்டல்லவா வருகிறது!

அப்பொழுதைக்கப்பொழுதே தெய்வம் தண்டித்து, நல்லவர்களை நல்ல பாதையிலே நடத்தி வைத்தும், தீயவர்களின் வழியை மாற்றி வைத்து வருகிறது என்ற உண்மையை வனிதாமணி, காலம் கடந்து புரிந்து கொண்டாள். பாலாம்பாளும் புரிந்து கொண்டாள்.

எத்தனை பேர் வாழ்வை இந்த வலது கையால் மொட்டைக் கடுதாசி எழுதிக் கெடுத்தோம்' என்று எண்ணியவாறே மொட்டையாக நிற்கும் தன் வலது கையைப் பார்த்தாள். அவள் விட்டப் பெருமூச்சு ஆந்திராவை அடிக்கடி பாழாக்கும் பெரும் புயலைவிட வேகமாக இருந்தது.

பிறரைப் பற்றிப் பேசுவதைவிட, தன்னைப் பற்றி தலைக் கனத்துடன் பேசித் திரிபவர்கள் எதையும் சாதிக்க முடியாது என்பதுடன், எவற்றிலும் இன்பம் காணமுடியாது. பிறரை மகிழ்வித்து இன்பம் காண்பதே உண்மையான இன்பம். அதுவே மெய்நோயைப் போக்கும் வலிமையான மருந்தும் ஆகும்.

9. இருப்பதும் சிரிப்பதும்

நண்பர்கள் இருவர், ஒருவன் சிதம்பரம். மற்றொருவன் திகம்பரம். நண்பர்கள் என்றாலும், நடைமுறை வாழ்க்கையில் இருவரும் இருதுருவங்கள். மாறுபட்ட கோணங்கள்.

தன்னைப் பற்றியே சதா காலமும் பெருமையாக நினைத்துக் கொண்டிருப்பவன். அதாவது தலைக்கனத்துடன் பிறரிடம் பேசுவதில் நிகரற்றவன் சிதம்பரம். எந்த விஷயமாக இருந்தாலும். அதில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டு, 'நானாக இருந்தால் இப்படித்தான் செய்வேன், செய்திருப்பேன்' என்று சொந்தக் கற்பனையுடன் சொகுசாக பெருமையடித்துக் கொள்வதில் வல்லவன்.

பிறருக்கு அது பிடிக்குமோ பிடிக்காதோ என்பதைப் பற்றியெல்லாம் அவன் கவலைப்படுவதில்லை. அதீத கற்பனையில் எப்பொழுதும் ஆழ்ந்து போய் விடுவதுண்டு, ஆராய்ச்சி செய்கிறேன் என்று எந்தப் பொருளிலும் குற்றம் குறைகளைப் கண்டுபிடித்து, குதர்க்கவாதம் பண்ணுவதில்தான் அவனுக்கு சந்தோஷம். காலநேரம் பற்றி அவன் கவலைப்படுவதில்லை.

ஆனால் திகம்பரம் அப்படி அல்ல! 'எதையும் முதலில் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர், எப்படி இருக்கிறதோ சூழ்நிலை' அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டும். என்ற கொள்கையைக் கடைப்பிடிப்பவன்! இன்றைக்கு வாழ்வோம். நாளைக்கு வழி பிறக்காமலா போகும்! என்ற நெறிமுறையுடன் நடந்து செல்பவன்.

இருவரும் ஒருநாள் சுற்றுலா செல்கின்றார்கள். இயற்கைக் காட்சிகளைக் கண்டு ரசிக்க வேண்டும் என்பது சிதம்பரத்திற்கு ஆசை. அவர்கள் பட்டண சவகாசமே அறியாத பட்டிக்காடு ஒன்றுக்குப் போக வேண்டும் என்று முடிவு கட்டிக் கொண்டு புறப்படு கின்றனர். அந்த குக்கிராமத்தை அடைந்து, அதனைச் சுற்றிப் பார்த்துவிட்டுத் திரும்புகையில் நல்ல உச்சி வெயில் காய்ந்து கொண்டிருக்கிறது. வெளியில் அனலாக வெயில் காய்வது போலவே, வயிற்றின் உள்ளேயும் பசி தனலாகக் காய்ந்து கொண்டிருந்தது.

எங்கேயாவது எதையாவது வாங்கிச் சாப்பிட்டால் தான், மேலும் நடக்க முடியும் என்ற நினைவில் உடல் தள்ளாடும் போது, எதிரே மாந்தோப்பு ஒன்று தெரிகிறது. சுற்றிலும், வேலியிட்டுப் பத்திரமாக பாதுகாக்கப்படு கின்ற தோப்பு அது. வாசலில் ஒரு கிழவன் நிற்கிறான். தோப்புக்குரிய காவலாளி அவன்.

இருவரின் முகத்தைப் பார்த்து பசித்து வருகின்றார்கள் என்று புரிந்து கொள்கிறான் கிழவன். 'எங்களுக்கு உதவுங்கள்' என்று இருவரின் வேண்டுகோளுக்கு அவனும் ஒத்துக் கொள்கிறான், 'உங்கள் பசியாற நான் உதவுகிறேன். ஆனால் ஒரு நிபந்தனை' என்று அவன் உதவிட சம்மதிக்கிறான். பசியாயிற்றே! எந்த நிபந்தனைக்கும் தயார் என்கின்றனர் இருவரும்.

தோப்புக்குள்ளே இல்லாத பழவகைகள் இல்லை என்றே சொல்லிவிடலாம். உங்களைப் பார்த்தால் பாவமாக இருக்கிறது. அதனால், உங்களுக்குப் பத்து

நிமிடம் அவகாசம் தருகிறேன், அதற்குள் உங்களால் எவ்வளவு சாப்பிட முடியுமோ, அந்த அளவுக்குச் சாப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள். எதையும் வெளியிலே எடுத்துக் கொண்டு வரமுடியாது. முடிந்தவரை சாப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள். 'பத்து நிமிடம்தான் அவகாசம்' என்றான். சரியென்று உள்ளே நுழைகின்றனர் நண்பர்கள்.

திகம்பரம் ஒரு புறம் சென்றான். சிதம்பரம் மறுபுறம் சென்றான். ஒருவர் தின்பது மற்றொருவருக்குத் தெரியக் கூடாது என்பதனாலா? தாயும் பிள்ளையும் ஒன்றாக இருந்தாலும், வாயும் வயிறும் வேறு என்பார்களே, அது போல, இவர்கள் ஒதுங்கிக் கொண்டார்கள் போலும்.

'பத்து நிமிடம் ஆகிவிட்டது. வெளியே வாருங்கள்' என்று கூச்சல் போட்டான் காவலாளி. அவன் போட்ட சத்தத்திற்குப் பயந்து, இருவரும் விரைந்து வெளியே வந்தனர், திகம்பரம் தெம்பாக நடந்து வந்தான். அவனது முகத்திலே திருப்தியில் திளைத்த மனத்தின் சாயல் ஒளிர்ந்தது. சிதம்பரமோ, உள்ளே போவதற்கு முன் இருந்த களைப்பைவிட, மேலும் அசதியடைந்தவனாகத் தள்ளாடி வெளியே வந்தான். காவலாளி சிதம்பரத்தைப் பார்த்து. 'பிழைக்கத் தெரியாத பிள்ளை' என்று தலையிலடித்துக் கொண்டான். பின்னர். திகம்பரத்தை முதுகிலே தட்டிக் கொடுத்து 'போய் வா' என்று வாழ்த்தியும் அனுப்பினான். தள்ளாடியபடியே நடந்தான் சிதம்பரம்.

பத்து நிமிடத்திற்குள்ளே பசியைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்றவுடன். உள்ளே போன

திகம்பரம், எதிரே தென்பட்டவைகளில் தனக்கு விருப்பமான பழங்களைப் பறித்தான். சாப்பிட்டான். பசியாறினான். மகிழ்ந்தான். அங்கு அசைந்தாடிய மலர்களைப் பார்த்து ரசித்தான். இயற்கையின் இனிய காட்சியில் திளைத்தான் இறைவனுக்கு நன்றி கூறினான். உபசரித்த கிழவன் இருந்த திசை நோக்கி, வணக்கம் செலுத்தினான், அதற்குள் நேரம் முடிந்தது. வெளியே வந்து விட்டான்.

ஆனால் சிதம்பரமோ, பழங்களை எல்லாம் குறை என்று ஒதுக்கினான். இன்னும் கொஞ்ச தூரம் போனால், பழுத்த பழங்கள், சுவையான பழங்கள் கிடைக்கும் என்று அவசரப்பட்டான். நிராகரித்தான். எதையும் ஏற்றுக் கொள்ள, எடுத்துக்கொள்ள அவனது குறை காணும் மனம் இடந்தரவில்லை. நல்லது எது என்று முடிவெடுப்பதற் குள்ளாக நேரம் கழிந்து போனது. காவாலாளி குரல் கேட்டு வெளியே வந்தான். ஐயோ பாவம் சிதம்பரம்!

இப்படித்தான் சிதம்பரங்களாக மக்கள் இருக்கின்றார் கள். அந்த அழகானத் தோட்டம் என்பது இயற்கை அழகு நிறைந்த இனிய கனிகள் மிகுந்த நாம் வாழும் உலகமாகும். பத்து நிமிடம் என்று நிர்ணயிக்கப்பட்ட நேரம்தான் நமது வாழ்க்கைக் காலமாகும். காவலாளி தான் நம்மைக் காக்கும் இறைவனாகும்.

நமக்கு வாழ அனுமதிக்கப்பட்டக் காலவரையறைக் குள் திகம்பரம் போல, சந்தோஷமாக வாழ்ந்து செல்ல வேண்டும் என்பதுதான் இறைவன் கட்டளை. எதையும் வெறுப்புடன் பார்த்து, எரிச்சலுடன் வாழ்பவர்கள் பொய் நோய்க்கு ஆளாகி, துன்பப் புதைச் சேற்றில் நிமிடத்துக்கு

நிமிடம் அமிழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றார்கள். இருப்பது நமக்குத் தெரியும். இனிமேல் இருப்போமா என்பது யாருக்குத் தெரியும்?

அதற்குள், சிரித்து வாழ்வது, செழிப்புடன் வாழ்வது, துன்பத்தைத் தவிர்த்து வாழ்வது அறிவுடையோர்க்கு அழகல்லவா! சிதம்பரமாக வாழ்ந்தால் எப்படி? என்ற கேள்விக்கு நீங்களே விடை கண்டு பிடித்து விட்டால், வாழ்க்கை முறையை எப்படி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது விளங்கும்.

'நடப்பதெல்லாம் நன்மைக்கே' என்று நம்வாழ்க்கையில் நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளை ஏற்றுக் கொண்ட பிறகு, நல்லதை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவித்து, துன்ப நிகழ்ச்சி என்றால் அதிலிருந்து விடுபடும் வழியை நிதானத்துடன் எண்ணித் துணிந்து, செயல்படுகின்ற செம்மாந்த இதயத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறரைப் பழிப்பதனாலேயே ஒருவர் பெரிய ஆளாக மாறிட முடியாது. தன்னைப் பற்றி உயர்த்திப் பேசுவதனாலேயே ஒருவர் அறிஞன் ஆகிவிட முடியாது. பிறரது செயலில் குற்றம் குறை கண்டுபிடிப்பதனாலேயே ஒருவர் சிறந்த செயல் வீரர் ஆகிவிட முடியாது.

எதையும் ஏற்றுக் கொள்கின்ற மனம், எதையும் நல்ல முறையில் பயன்படுத்தி, தனக்கு சாதகமாக்கிக் கொள்கின்ற தங்கக் குணம், உள்ளதைக் கொண்டு திருப்தியடையும் பண்பு, நல்ல வாழ்க்கை வாழ்ந்திட வேண்டும் என்று நாளும் நினைக்கின்ற மனிதர்களே நிம்மதியாக வாழ்கின்றனர்.

நிம்மதியான வாழ்வைவிட இந்த உலகில் வேறு நிலையான செல்வம் இல்லை. அவர்களே பெரிய செல்வந்தர்கள் ஆவார்கள். நீங்களும் செல்வந்தர் ஆகலாம். முயலுங்கள். நிச்சயம் வரலாம். பெறலாம்!

நோயில்லாமல் வாழ்வதுதான் வாழ்வின் லட்சியம் என்பதை நாம் உணர்ந்திருக்கிறோம். நம்மையறியாமல் நாம் பொய் நோய்களில் வீழ்ந்து விட்டு, மேலேறி வரமுடியாமல் திணறியிருக்கிறோம். என்பதையும் அறிந்திருக்கிறோம்.

என்றாலும், நம்மால் பொய் நோய்களைத் தவிர்க்க முடியவில்லை தடுக்க முடிவதில்லை. தைரியமாக இருக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டாலும் கூட, தக்க சமயத்தில் தைரியம் கைவிட்டு விடுவதை நாம் கண்கூடாகவே காண்கிறோம்.

அறிந்ததை நம்மால் ஏன் செய்ய முடியவில்லை? செயல்படுத்த முடியவில்லை? பொய் நோய்களை புறமுதுகிட்டு ஓடும்படி ஏன் செய்ய முடியவில்லை?

அதற்குச் சரியான விளக்கம் வேண்டுமென்றால் நாம் தான் உண்மையான காரணமாகும். ஓட்டுபவனைப் பார்த்த பிறகே குதிரை ஒழுங்காக ஓடும் என்பார்கள். இல்லையேல் குதிரையின் சண்டித்தனம் கொடுமையாக இருக்கும் என்று கூறுவார்கள் அனுபவசாலிகள்.

வண்டிக்காரனின் கயிறு இழுக்கும் வலிமையைக் கண்டுதான் வண்டிமாடும் ஒழுங்காக இழுக்கும் என்பார்கள். வண்டிக்காரன் சரியில்லை என்றால், வழியிலே படுத்துக் கொண்டு, வழக்காடும் அந்த

மாடுகளைப் போல, ஆற்றல் இல்லாதவனின் பக்கத்தில் பொய் நோய்கள் வாலாட்டும்.

சோம்பிக் கிடப்பவன்; தேம்பித் திரிபவன், உழைக்க மறுப்பவன், உழைப்பை வெறுப்பவன், உட்கார்ந்து கதை பேசிக் காலம் கழிப்பவன், பிறர் பிழைப்பில் வாழ்பவன், பேச்சை நம்பிப் பிழைப்பவன், எல்லாம் பொய் நோயின் குடியிருப்புக்களாக வாழ்பவர்கள் ஆவார்கள்.

சோம்பேறியின் மூளை சைத்தானின் தொழிற்சாலை என்பார்கள். ஓய்ந்திருக்காமல், ஓய்வில்லாமல் உழைப்பவர் இடமே அண்மையான அமைதியும், உயர்ந்த மகிழ்ச்சியும் அடையும் என்பார்கள். இதுதான் உண்மையான வழியாகும். தீமையற்ற திறமை காட்டும் வழியுமாகும்.

இத்தகைய வலிமையான திடமான மனது எங்கே கிடைக்கும்? பொய் நோய்களை விரட்டி விரட்டி அடிக்கின்ற திடமான இதயத்தை எப்படிப் பெறுவது?

இதற்கும் ஏதாவது குறுக்குவழி இருக்காதா என்று கிறுக்குத் தனமாகப் பேசி அலைந்து நலிபவர்கள் ஏராளம். 'மருந்துகளைத் தேடுபவர்கள், 'மயக்கங்களை நாடுபவர் கள்' 'மாதுகளுக்காக ஓடுபவர்கள்' 'மந்திரம் நாடி வாடுபவர்கள் ஏராளம் - ஏராளம்.

திடமான இதயமும் வலிமையான மனமும் எங்கே கிடைக்கும்? வலிமையான உடலில்தான் கிடைக்கும். இருக்கும் இடத்தை விட்டு விட்டு, இல்லாத இடங்களில் போய்த்தேடினால் எப்படி கிடைக்கும்?

வளமான வயலில்தான் தரமான பயிர்கள் விளைகின்றன. உரமான மரங்களில்தான் உயர்வான பழங்கள் கொழிக்கின்றன. அதுபோலவே, வலிவான உடலில்தான் வளமான மனம் இருக்கும்.

நல்ல உடல் மனம் என்பதுதானே பழமொழி! அதை ஏன் நாம் அடிக்கடி மறந்து போகிறோம்?

பொய் நோய்கள் வரும். அடிக்கடி வரும், தள்ளத் தள்ள மீண்டும் வரும். விரட்ட, விரட்ட திரும்பி வந்து மிரட்டும். என்றாலும், பொய் நோய்களைக் கண்டு பயந்து, பதறி வாழ்க்கையை சுமையாக்கிக் கொள்ளக் கூடாது என்பதைத்தான் முதலில் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

பொய் நோய்களின் பலத்தை ஒழிக்க வேண்டு மானால், உன்னத நலத்தைக் காத்துக் கொண்டால்தான் முடியும். பதமறிந்து நோய்களை நம் வசப்படுத்தி, தலை தூக்காமல் செய்து கொள்கின்ற சாதுர்ய பண்புகளைப் பெற வளமான உடலால்தான் முடியும்.

வளமான உடல் என்பதோ நோய் அணுகாத உடல். நோயால் நலியாத உடல். நோய்கள் மேயாத உடல். நோகச் செய்யும் நோய்களை வந்த பிறகு போக்க முயல்வதைவிட, வராமல் தடுப்பதுதான் புத்திசாலித்தன மாகும்.

வராமல் எப்படி தடுப்பது?

இனி அடுத்த பகுதியில் இதனைக் காண்போம்.

1. மெய்யும் நோயும்

தனக்குவமை இல்லாமல் மனக்கவலைகளை வாரி இறைத்து, மாயமானாக அலைந்து மயக்கி, கானல் நீராகத் தோன்றி அலைக்கழித்து, 'என்னவென்று சொல்லத் தெரியவில்லையே' என்று ஆட்பட்டவர்களை இனம் புரியாமல் திண்டாடச் செய்து, திகைத்திட வைக்கின்ற மனநோயை **பொய்நோய்** என்றும், உடலில் தோன்றும் நோய்களை **மெய்நோய்** என்றும் இரண்டாகப் பிரித்திருந்தோம். உடலாகிய 'மெய்யில்'. உண்மையாக என்னவென்று உணர்வதுபோலத் தெரிவதால், மெய்நோய் என்று இங்கே தந்திருக்கிறோம்.

'உங்களுடன் இனி ஒத்துழைக்க முடியாது. களைத்துப் போய்விட்டேன். இனிமேல் என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது என்று ஒத்துழைக்க உடல் மறுத்து, 'ஸ்டிரைக்' செய்கின்ற நிலையைத்தான் 'நோய்' என்கிறார்கள் பெரியோர்கள்.

மனதிற்கு வயதில்லை. அது என்றும் இளமைதான். தசையாலும் எலும்புகளாலும் ஆன நம் தேகத்திற்கு இளமையும் உண்டு. நாளாக நாளாக முதுமையும் உண்டு. இளைப்பும் களைப்பும் உண்டு.

ஆகவே, மனதின் வேகத்திற்கு மார்க்கம் காட்ட முடியாத அலைச்சலிலே, இரவு பகல் பாராது உடலை வாட்டிவதைக்கும் பொழுது மட்டுமல்ல, அதனை வாய்ப்பாகக் கவனித்துக் கொள்ள மறந்துவிடுகின்ற வேலையிலும் 'உடலானது நோய் என்று படுத்துக் கொள்கிறது. 'படுத்தி' வைக்கிறது'.

வந்தபின்தான் உடலை நாம் காப்பாற்றிக் கொள்ள முயல்கிறோமே தவிர, வருவதற்கு முன் தடுத்துக்கொள்ள முயல்வதில்லை. ‘வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரி முன்னர் வைத்தூறு போலக் கெடும்’ என்று வள்ளுவர் பாடுவதற்கேற்ப, நெருப்பில் விழுந்த துரும்பு போல, உடலைக் காவாதார் வாழ்க்கை முடிந்து போகும்.

ஆக, வந்த பிறகு வைத்தியரிடம் செல்வதைக் காட்டிலும், வராமல் தடுக்கின்ற விதங்களைக் கற்று, பின்பற்றி வாழ்பவரே அறிவுடையோராவார்.

காட்டிலே ஒரு இராணுவ வீரன் பயணம் செய்து கொண்டிருக்கிறான். வழியிலே அழகான சிங்கக்குட்டி ஒன்று அநாதையாகக் கிடக்கிறது. அதைப் பார்த்ததும், தூக்கித் தழுவி, தடவிப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆவல் வேகம் பெறுகிறது.

சுற்றுமுற்றும் பார்த்துவிட்டு, குட்டியைத் தூக்கு கிறான், தடவுகிறான், தழுவுகிறான். அத்துடன் அவன் ஆசை அடங்கிவிடவில்லை. அணைந்து போகவில்லை. தொடர்கிறது. மனம் துணிகிறது.

வீட்டுக்குக் கொண்டுபோய் வளர்க்க வேண்டும் என்ற வேட்கை. கையுடன் கொண்டு போகிறான். குழந்தையைக் காப்பது போல, ‘கண்ணிமை காப்பது போல’, சிங்கக் குட்டியை வளர்க்கிறான்.

நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்கிறது சிங்கக் குட்டி. ஒவ்வொரு முறை அவன் வெளியேபோய் வீட்டிற்குத் திரும்பும் பொழுதெல்லாம், ஒரு புதுமை.

அவனுக்கு கைகொடுப்பது போல (Shake Hands) பழக்கி வைத்திருந்தான். அது அவனுக்கு இன்பமாக இருந்தது.

குட்டி குட்டியாகவே இருந்துவிடுமா என்ன? அது வளர்ந்துகொண்டே வந்தது. சிங்கமாகவும் மாறிவிட்டிருந்தது. ஒருநாள் படுக்கையில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறான். பாசத்தோடு பழகிய சிங்கமும் பக்கத்தில் வந்து, வழக்கம் போல 'கைகொடுக்கும்' பாவனையில் தனது கையினைத் தூக்கிப் போடுகிறது.

தூக்கிய வேகத்தில், அவன் தேகத்தில் அதன் நகங்கள் பதிகின்றன. இரத்தம் கசியத் தொடங்குகிறது. மீண்டும் ஒருமுறை வைக்கும்பொழுது, இரத்தப் போக்கு. திடுக்கிட்டான் அவன். இரத்த வாடையைக் கொண்டு சிங்கத்தின் போக்கும் மாறிவிட்டிருந்தது.

மறுமுறை அதன் நகம் அவன் மேல் பட்டால் என்ன ஆகும்? தன் நிலையைப் புரிந்து கொண்டான். தலையணை அடியிலே வைத்திருந்த துப்பாக்கியை எடுத்து சுட்டு, சிங்கத்தைக் கொன்று, தன்னைக் காத்துக் கொண்டான். அதன் பின்னரே அவனுக்கு 'ஞானம்' வந்தது. என்னதான் பழகினாலும், சிங்கத்தின் குணம் மாறுமா என்பதுதான்.

அந்த இராணுவ வீரன்தான் நாம். நாம் கடைப்பிடிக்கின்ற தீய பழக்கவழக்கங்கள் (Habits) தான் சிங்கக் குட்டி. ஆரம்பக் காலத்தில் அழகு முகம் காட்டி, ஆனந்தச் சுவைனய ஊட்டி, அதனுள்ளே ஆளை சிக்க வைத்து, அகப்பட்டவுடன் அவைகள் நம்மை அடிமையாக்கி விடுகின்றன.

வளர்ந்த சிங்கத்திடம் வளர்த்தவன் பயப்படுவது போல, தீய பழக்க வழக்கங்களை வளர்த்துக் கொண்ட நாம், நம் தேகத்திற்கும் வாழ்க்கைக்கும் முடிவு வந்திருக்கின்றது என்று தெரிந்தவுடன்தான் அந்த 'ஞானோதயம்' பிறக்கிறது.

'கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் என்பார்களே, சாகப் போகிறவன் 'சங்கரா சங்கரா' என்று புலம்புவதாகக் கூறுவார்களே, அதுபோல, தீய பழக்கங்களை முதுகிலே சுமந்து கொண்டு திரிந்ததன் பலன் நோயாக முகிழ்த்து. முற்றி வதைக்கின்ற பொழுதுதான் நிலைமை புரிகிறது.

நோய் நிலைமையை நாம் சற்று மறந்து, நோய்க்குப் பாயாகக் கிடைக்கும் தேகத்தினை முதலில் பார்ப்போம். வாழ்க்கைப் பயணத்தின் மோகனம் நிறைந்த வாகனமாக அல்லவா நமது தேகம் பயன்படுகிறது. சுவர் இல்லாமல் சித்திரமா? உடல் இல்லாமல் உலக வாழ்க்கையா? கண்ணிரண்டை விற்று ஓவியம் வாங்குகிற புத்திசாலி யைப்போல, உடலைக் கெடுத்து உலக இன்பம் அனுபவிக்க முயன்றால் முடியுமா?

நமது உடலின் மகிமை என்ன? திறமை என்ன என்று நாம் ஒருமுறை உணர்ந்து, புரிந்து கொண்டால், அதன் பின்னர் அதனை முறையுடன் பின்பற்றத் தொடங்கிவிட்டால், பெறும் இன்பந்தான்! என்னே! பேரின்பம் அல்லவா தோன்றும்!

2. எதிரும் புதிரும்

எதிர் வருவது என்னவென்றே தெரியாத புதிர் நிலையில்தான் நமது வாழ்க்கை நாள்தோறும் நகர்ந்துகொண்டு போகிறது. நம்மையறியாமலேயே நிகழ்ச்சிகள் நடக்கின்றன. நம் கண்முன்னே நமக்குப் பிடிக்காத நிகழ்ச்சிகள் நடந்தாலும், அதனை தவிர்க்கவோ தடுக்கவோ முடியாமல் தடுமாறுகின்றோம்.

கைக்கு எட்டியது வாய்க்கு எட்டாமல் போகும் பொழுது, படுகின்ற துன்ப வேதனைகள் தொடர்கதையாவதும் உண்டு. சில நேரங்களில், வாழ்க்கையே விடுகதை போல, விண்மீன்களின் வண்ண ஜாலம்போல வடிவெடுத்து வளைத்துக் கொள்வதும் உண்டு. ஆகவே, தனி மனிதன் ஒருவனின் வாழ்க்கையானது, இந்தத் தரணியில் வாழ்கின்ற எதிர் நீச்சல் சாதனைதான்.

அதனால்தான் வாழ்க்கையை வீரம் நிறைந்தது, விவேகம் செறிந்தது, விநயம் மிகுந்தது என்று கூறுகின்றார்கள். இருட்டிலே கருப்புப் பூனையைத் தேடுவதுபோன்ற தன்மையில்தான் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் அமைவதால், வாழ்க்கையை எதிர்பார்ப்பதும், எதிர் நோக்கி சமாளிப்பதும் மிகவும் இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

அவ்வாறு புதிர் நிறைந்த வாழ்க்கையை பெருமையுடன் வென்று, பேரின்ப சரித்திரத்தை ஒருவன் படைத்திட வேண்டுமென்றால், அவனுக்குத் தேவை, நலமான தேகம்தான். பணத்தை வைத்துக்கொண்டு படையைக் கூட்டி புதிர்களை வென்றுவிடலாம் என்று

கனவு காண்பவர்கள் வாழ்க்கை, புயல் முன்னே பூங்கொடி போல முறிந்து வீழ்ந்து அழிகிறது.

திடமான தேகம் உள்ளவர்களால்தான், திறமாக, தைரியமாக வாழ்க்கையை சந்திக்க முடிகிறது. பிரச்சினை களைத் தெளிவாக சிந்திக்க முடிகிறது.

திடமான தேகம்தான் வாழ்க்கை மாளிகையின் அஸ்திவாரமாகும். அதன்மேல்தான் வாழ்க்கையின் ஆசைக் கனவுகள் பரப்பப்படுகின்றன. நிரப்பப்படு கின்றன. தேவைகள் திரட்டப்பட்டு சேர்க்கப்படும் பொழுது, தீர்த்து வைக்க இயலாத நிலையில் தேகம் இருக்குமானால், முடவன் கொம்புத் தேனுக்கு ஆசைப் படுவது போல்தான் என்றும் நாம் கூறலாம்.

திடமான தேகத்திற்கு அடிப்படை, நலம் வாய்ந்த நிலைதான். அதுவே வாழ்க்கைப் பயணத்தை வெற்றிகர மாக நடத்திச் செல்லும் வல்லமையை அளிக்கிறது. அத்துடன் வழி நடைப் பயணத்தில் பத்திரமான பாதுகாப்புத் தன்மையையும் வழங்குகிறது.

அந்தப் பாதுகாப்புத் தன்மையே அவனுக்கு பெரும்பலத்தைக் கொடுக்கிறது. அந்தப் பலமே, அவன் கொண்டிருக்கும் ஆசைக் கனவுகளை நிறைவேற்றுகின்ற ஆற்றலைக் கொடுத்து, நம்பிக்கைகளை நனவாக்கிக் காட்டுகிறது. அதனால்தான் உடல் நலம் நிறைந்தவர்கள், உலகிலேயே சிறந்த செல்வர்கள் என்று பெருமையுடன் புகழப்படுகின்றார்கள்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது எவ்வளவு பொருள் பொதிந்த உண்மை தெரியுமா?

செல்வம் உள்ளவன் மனம், திண்மை நிறைந்ததாக திறம் உள்ளதாக, எதையும் சாதிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை உடையதாக விளங்குகிறது. அதிலும் உடல் நலமான உயர்ந்த செல்வத்தை உடையவனுக்கோ, இன்னும் திருப்திமிக்க வாழ்க்கை வாழ்வதற்கான சகலவிதமான சக்தியையும் கொடுக்கிறது என்பதை வரலாற்று நிகழ்ச்சிகள் வடித்துக் காட்டும் உண்மைகளாகும்.

இவ்வாறு ஒரு தனிமனிதன் மகிழ்ச்சிகரமாக தனது வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டும் என்றால், அவன் உலகில் தினந்தினம் எதிர்நீச்சல் போட்டுத்தான் முன்னேற வேண்டும், என்று முன்னமே கூறியிருந்தோம். அவனை எதிர் நோக்கிப் புதிர் போடும் பிரச்சினைகளை நாம் மூன்று வகைகளாகப் பிரித்துக் காட்டலாம்.

1. உடலால் அவன் எதிர்கொள்ள வேண்டிய பிரச்சினைகள்.

2. உயிரினங்களால் அவன் எதிர்நோக்கும் விவகாரங்கள்.

3. சமூக சூழ்நிலை அவனை ஒருமுகப்படுத்திடும் குழப்பங்கள் என்று அவன் மும்முனைத் தாக்குதல்களுக்கு அன்றாடம் ஆளாகும்பொழுது, அவனது நிலை எப்படி இருக்கும்?

வெயிலும் மழையும், பனியும் குளிரும், புயலும் புனலும், போன்ற இயற்கை சாதனங்கள் இழைக்கின்ற தன்மைகள், மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவையான உணவு, உடை, உறைவிடம், குடிநீர் போன்றவைகள்,

கட்டிடங்கள், நவீன சாதனங்கள், அதனால் விளையும் தீமைகள் போன்றவற்றுடன் அவன் போராட வேண்டியிருக்கிறது.

மனிதனைச் சுற்றியுள்ள விலங்கினங்கள், மற்றும் உயிரினங்கள், செடி கொடி வகைகள், நோய்க்காளாக்கும் நுண்கிருமிகள், சுற்றிச் சுற்றி வந்து துயர் கொடுப்பதையும் மனிதன் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறதே!

அத்துடன் நில்லாது, சமுதாய அமைப்பு என்று ஒன்று இருந்து கொண்டு, அவனைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறதே! சமுதாய மரபுகள், கொள்கைகள், நம்பிக்கைகள், பண்பாட்டு பழக்க வழக்கங்கள், இப்படித் தான் இருந்தாக வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடுகள், முள்வேலியிட்டு மடக்கும் முரண்பாடுகள் எல்லாவற்றிற்கும் மனிதன் உடன்பட்டு, எதிர்நீச்சல் போட வேண்டியிருக்கிறதே!

ஆமாம்! மனிதன் இந்த மும்முனைத் தாக்குதல்களை சமாளித்து வாழவே முற்படுகிறான். அதற்கு முதல் தேவை **அனுசரித்துப் போகும்** குணம் **(Adjustment).** அத்தகைய அருங்குணத் திற்கு மூலதனமாக அமைவது புத்திசாலித்தனம்! இந்தப் புத்திசாலித்தனம் எங்கிருந்து கிடைக்கிறது தெரியுமா?

3. புதிரும் பதிலும்

அலைமோதி வரும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப அனுசரித்துப் போகின்ற குணமும், அதனை உருவாக்கித் தருகின்ற அற்புதமான புத்திசாலித்தனமும் நல்ல நலமான உடல் நிலையிலிருந்தே தோன்றுகிறது என்பதுதான் உவந்த, உகந்த பதிலாகும்.

அப்படியென்றால் உடல் நலமான நிலை என்றால் என்ன? அது எப்படி இருக்கும்? கண்டு பிடிக்கும் வழிதான் என்ன என்று ஒரு சில கேள்விகளைக் கேட்கவும் தோன்றுகிறதல்லவா? உங்களைத் தூண்டுகிற தல்லவா!

உடல் நலம் என்றால் என்ன? உடலாலும் மனதாலும். தன்னைச் சுற்றிய சூழலில் ஏற்படுகின்ற சுக துக்க, தட்ப வெட்ப, தேக மனோ நிலைகளுக்கு ஏற்ப, திருப்திகரமான முறையில் அனுசரித்துப் போய், தேர்ந்த வெற்றியைப் பெறும் நிலையையே உடல் நலநிலை என்கிறோம்.

அந்த உடல் நலநிலையை எவ்வாறு நாம் அறிய முடியும்?

அன்றாட வாழ்க்கையில் எந்தவித உடல் வலியும் மன கிலேசமும் இல்லாமல், ஜம்மென்று இருக்கிறோம் என்று நம்பி, தினம்தினம் நிகழக்கூடிய வாழ்க்கை முறையை தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வருதல்.

எந்த வேலையை ஆரம்பித்தாலும் ஆனந்தத்தோடே ஆரம்பித்து, அதே நினைவுடன், இனிய நிலையிலே செய்து முடித்து வெற்றி காண முயலுதல்.

'நம்மால் நடப்பது ஒன்றுமில்லை, எல்லாம் நாயகன் செயல்' என்ற ஞானநிலை கொள்வதுபோல, எது வந்தாலும் வரட்டும். முடிந்தவரை நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று எதையும் தாங்க முடிக்கின்ற, முயல்கின்ற மனநிலையுடன் இருத்தல்.

இன்னதென்றே புரியாமல், இதயம் படக் படக்கென்று அடித்துக் கொள்ள, எப்படி நான் வாழப்போகிறேனோ எனத் துடித்துத் துவண்டு, பேசாமல் தன்னை அடக்கவும், தன் மனக்குரங்கைத் தாவ விடாமல் 'சற்றே இரும்பிள்ளாய்' என்பது போல இருந்து சாந்த நிலையில் செயல்படுதல்.

'நமக்கு நோய் ஏதாவது இருக்குமோ? வரக்கூடிய ஒரு நோய்க்கு இதுதான் முதல்படியோ' என்று எதற்கெடுத்தாலும் கற்பனை நோயுடன் கரடிப்பிடியாய் பிடித்துக் கொண்டு, காகமாய் கரைந்து, கழுதையாய் புரண்டு கவலைப்படாமல், 'நமக்கேன் நோய் வருகிறது' என்ற திடமனதுடன், 'தீர்க்கமான நம்பிக்கையுடன், அப்படியே உடலில் வலி இருந்தாலும் கூட, இதோ, இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் அதுவாக நம்மைவிட்டு விலகிப் போய்விடும் என்று சுக நிலையில் சுகம் கண்டு சுகம் நிறைந்து வாழுதல்.

எதையும் முழுமனதுடன் செயல்படுதல், அதாவது அரைகுறை மனமோ அரைகுறை காரியமோ அன்றி. எடுத்த காரியத்தைத் தொடுத்து முடித்தல்.

தேவையில்லாத திருப்பங்கள் நம் வாழ்க்கையில் ஏதாவது நேர்ந்து, அதனால் நமது தேகமும். வாழ்க்கை

வேகமும் பாழ்பட்டு போகுமோ என்று குழப்பிக் கொள்ளாமல், உண்மை நிலையை உவந்து ஏற்றுக் கொண்டு இருத்தல்.

நாள் முழுவதும் களைப்பில்லாமல் தொடர்ந்து வேலை செய்து, அதன்பின் வருகின்ற இரவில் ஓய்வான மன உறக்கத்தைப் பெற்று நிம்மதியாக உறங்குதல்.

இப்படியெல்லாம் உடல் நிலையைப் பிரித்து. விளக்கங்களைத் தொகுத்துத் தருகின்றார்கள் ஆராய்ச்சி வல்லுனர்கள். ஏதோ ஒரு பெரிய விளக்கமாக இதனை நாம் எடுத்துக் கொள்ளாமல் நமது அன்றாட வாழ்வு ஆனந்தமாகக் கழிந்தாலே, அதுவே நலமான உடல் நிலை என்று கொண்டு வாழ்வோமே!

இவ்வாறு உடல் சுகத்துடன் வாழ்வதால் என்ன பயன் என்று ஒரு சிலர் 'ஏடாகூடமாகக்' கூட கேள்வியை எழுப்பலாம்.

நல்ல உடல்நலம் உள்ள தேகம், செம்மாந்த தோற்றத்தைக் கொடுக்கிறது, ஆண்மை நிறைந்த ஆளுமையை (Personality) அளிக்கிறது. அந்த செம்மாந்த தோற்றம், சிறந்த கவர்ச்சியை தேகத்திற்கு ஊட்டுகிறது. கவர்ச்சியான தோற்றம் பல வெற்றிகளை அளிக்கும் வாய்ப்பினை நல்குகிறது.

நிமிர்ந்த உடலின் அமைப்பு, நிமிர்ந்த நெஞ்சுரத்தையும் அளிப்பதால். நிகழ்த்தும் செயல்களில் நிறைவான ஊக்கத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. அது வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு அச்சாரம் வழங்குகிறது.

வழி காட்டுகிறது, எழில் ஏற்றுகிறது. அது தொழிலின் ஆற்றலைத் துரிதப்படுத்துகிறது. இல்லத்தின் மேன் மைக்கு 'உழைக்கும் ஈடுபாட்டையும் இணைக்கிறது.

அதுவே வாழ்க்கை இலட்சியத்தினை உருவாக்கும் உன்னத வழிகாட்டியாகவும் அமைந்து தனக்கேற்ற இலக்கை நேர் நிறுத்தி அதற்கேற்ற தனிவழியை அமைத்தும் தருகிறது.

இவ்வாறு உடல் நலநிலை நோயில்லாத வாழ்வை அளிக்கிறது என்பதே உண்மை நிலையாகும். அவ்வாறு உண்மையான உயர்ந்த வாழ்வை, நோயில்லாத நிலையை நாம் பெற வேண்டும். அடுத்து செய்ய வேண்டியவை என்னென்ன என்ற வினாவையும் எழுப்புவோம். அதுவே அறிவுள்ளவர் செயலாகும்! அதற்குப் பதில் ஒன்று உண்டு. அதுதான் நலம் தரும் பழக்கங்கள் என்பதாகும்.

அடுத்து வரும் தலைப்புக்களில் நலம் தரும் பழக்கங்கள் என்னென்ன என்பதைக் காண்போம்.

3. பண்பும் பழக்கங்களும்

தன் மகளுக்கு நல்ல மாப்பிள்ளை வேண்டும் என்று தரகரிடம் கேட்டாராம் ஒருவர். அந்தத் தரகன் ஒரு நல்ல மாப்பிள்ளை இருக்கிறான்' என்று விலாசத்தைக் கூறி, அவனைப் பற்றிப் புகழ ஆரம்பித்து விட்டானாம். கெட்டப் பழக்கம் எதுவுமே இல்லாதவன்தானே வேண்டும் என்று கேட்டபடி, அவனது பழக்கங்களையும் விவரிக்கத் தொடங்கினானாம்.

பையனுக்கு ஒரே ஒரு கெட்டப்பழக்கம்தான் உண்டு. அதுதான் வாசனைப்பாக்கு போடுகிற பழக்கம். அடடே பரவாயில்லையே! என்று வாயைப் பிளந்தார் வருங்கால மாமனார் ஆச்சரியத்தில்!

வெற்றிலை போடும் பொழுதுதான் பாக்கு போடுவான். வெற்றிலை பாக்கும் சிகரெட் குடித்தால் தான் போடுவான். சிகரெட் குடிப்பதுகூட பிரியாணி. மட்டன் சாப்பிட்டால்தான். பிரியாணிகூட ஏதாவது மது வகைகள் கூட சாப்பிட்டால்தான். மது வகையும் யாராவது பெண்கள் பக்கத்தில் இருந்தால்தான் என்று அவனது பழக்கத்தை வருணித்ததும். அதைக் கேட்க அந்த மாமனார் அங்கே இல்லை பறந்தே போய்விட்டாராம்.

ஒருவருக்கு ஒரு கெட்டப் பழக்கம் வந்துவிட்டால், அது எத்தனை எத்தனை கெட்டப் பழக்கங்களைக் கூடவே கூட்டிக் கொண்டு வருகிறது என்பதைத்தான் மேலே காணும் நிகழ்ச்சி நமக்கெல்லாம் எடுத்துரைக்கின்றது. 'ஒரு பொய் ஒன்பது பொய்யைக் கூட்டி வரும்' என்பார்களே. அதுபோல, ஒரு சிறு தவறான பழக்கம். உடலைக் கெடுக்கின்ற அத்தனை தவறுகளையும் உற்பத்தி செய்து விடுகிறது.

பழக்கங்கள் எல்லாம் உடலைத் தூய்மைப் படுத்தவும், வலிமை ஊட்டவும். உற்சாகமாக உல்லாசமாக வாழ்க்கையினை நடத்தவுமே உதவ வேண்டும். நாளுக்கு நாள் உடலை நலிய வைக்கின்ற தன்மையில் கொண்டு செல்லக் கூடாது.

உடலை வளர்க்கின்ற உயர்ந்த பழக்க வழக்கங்கள், ஒருவருக்கு உயர்ந்த ஆளுமையை (Personality) அளிக்கின்றன. அழகான உடல் அமைப்பும், செம்மாந்த தோற்றமும் பெறுவதால், அவர் மற்றவர்களை எளிதாகக் கவர்ந்து விடுகிறார். அந்தக் கவர்ச்சியின் காரணமாக அவர் மேற்கொள்கின்ற முயற்சிகளும் செயல்களும் சோர்வில்லாமல் நடைபெறுகின்றன. நல்ல முழு வெற்றியை நல்குகின்றன. அதனால் வீட்டிலும் சரி வெளியிடங்களிலும் சரி, அவருக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைக்கிறது.

அவருக்கென்று நல்ல இலட்சியமும் அமைந்து விடுகிறது. அதனால் அவரது வாழ்க்கையானது தெளிந்த நீரோடையின் சீரான ஓட்டம் போல செல்கிறது. நாட்டுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் நல்ல பயன்களை அளிக்கிறது.

இத்தகைய பயன்களை அளிக்கும் நல்ல பழக்கங்களைக் கற்பது எளிது. ஆனால் பின்பற்றுவது தான் கடினம். ஏனென்றால் அதற்குத் திடமான மனமும், தீர்க்கத் தரிசனமான குணாதிசயங்களும் தேவை. ஆனால் பலஹீனமான மனம் உள்ள ஒருவரின் முடிவை இங்கே பாருங்கள். அவர் கூறுகின்றார்.

'நான் படித்த புத்தகங்கள் எல்லாம் புகை குடிப்பதால் பிறக்கும் பெருந்தீங்குகளைப் பற்றியேகூறின. மது

அருந்துவதால் உண்டாகும் மகா கேடுகளைப் பற்றியே விவரித்தன. அதிகமாக சாப்பிட்டால், அது வேண்டவே வேண்டாம், மற்றும் உறவுகளைப் பற்றியெல்லாம் தேவையில்லை என்று கூறின. அதனால் நான் ஒரு முடிவுக்கு வந்து விட்டேன்'

அதாவது, இனிமேல் இதுபோன்ற புத்தகங்களையே படிப்பதில்லை என்ற முடிவுதான் அது.

தீமைகள் தோன்றுகின்றன என்று தெரிந்தாலும், தீயப் பழக்கங்களில் இருந்து விடுபட முடிவதில்லை. நன்மைகளையே நாளெல்லாம் நல்குகின்றன என்றாலும், நல்ல பழக்கங்களைத் தொடர முடிவதில்லை என்ற உண்மையைத்தானே இக்குறிப்பு எடுத்துக் காட்டுகிறது!

'திருடனாகப் பார்த்துத் திருந்தாவிட்டால் திருட்டை ஒழிக்க முடியாது' என்பது போல, தனது நலத்திற்கும் சுகத்திற்கும் அக்கரை காட்டாத யாரும், பிறர் சொல்லைக் கேட்கவா போகின்றார்கள்? என்றாலும் நல்ல பழக்கங்களை உண்டு பண்ண விரும்புகின்ற யாரையும் யாரும் தடுத்து விடவோ, கெடுத்து விடவோ முடியாது. அத்தகைய நல்ல பழக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்ள விரும்பும் ஒருவருக்குத் தேவையான மனோநிலையை கீழே தந்திருக்கிறோம்.

1. செல்வத்துள் செல்வம் செவிச் செல்வம் என்பதைவிட, சுகச் செல்வம் என்று எண்ணுகின்ற இனிய மனம் வேண்டும்.

2. தன்னால் நல்ல பழக்கங்களைக் கற்றுக் கொண்டு வாழ முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை வேண்டும். தன்னைப் பற்றிய சிந்தனையில் உயர்ந்த ஆர்வம் வேண்டும்.

3. தன்னம்பிக்கையுடன் சுயக் கட்டுப்பாடு வேண்டும் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் நான் என் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்ள மாட்டேன், கொஞ்சங்கூட தள்ளி வைக்க மாட்டேன் என்ற வைராக்கியம் எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும்.

4. நல்ல உடல் நலம் தரும் பழக்க வழக்கங்கள், நமக்கு அதிகம் செலவு வைப்பதில்லை. நமது நேரத்தை அனாவசியமாக வீணாக்குவதில்லை. நமது முயற்சிகளில் தேக்கம் வைப்பதில்லை. சோர்வை உண்டாக்கு வதில்லை. தளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதில்லை. மனதிலே நடத்திச் செல்ல தயக்கம் காட்டுவதில்லை. வழி நடத்துகின்ற வல்லமையையே அளிக்கின்றன என்று நம்ப வேண்டும்.

5. நல்ல பழக்கங்கள் உடல் உரத்தை அளிப்பதுடன் உள்ள வலிமையையும் தருவதால், வாழ்க்கையை எப்பொழுதும் ஒரு சுகத் தோட்டமாக விளங்கச் செய்கிறது என்ற உண்மையை உணர்ந்த பிறகு, தொடர்ந்து செல்லும் உறுதி வேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் என்று இருக்கின்ற பண்புகள் படியேதான் பழக்க வழக்கங்கள் நிற்கின்றன. நிலைக்கின்றன. ஆகவே எப்பொழுதும் இதே சிந்தனை யில் லயித்திருக்க வேண்டும்.

ஆக, நல்ல பழக்க வழக்கங்களில் நடந்திட முதல் தேவை மன உறுதி. மனதில் ஓர் பிடிப்பு. நிறைவேற்றும் பொழுது மனதில் கொள்கின்ற மகிழ்ச்சி; இப்படித்தான் நல்லவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை; சிறப்பாக வாழ்ந்து செல்கின்றார்கள். இனி, அந்த இனிய பழக்க வழக்கங்கள் என்னென்ன என்று அடுத்து வரும் பகுதிகளில் காண்போம்.

4. உலா வரும் உடலும் உலகமும்

உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு ஜீவனும் உயிருடனேதான் இருக்கின்றன. உயிர்தான் வாழ்க்கையின் இன்றியமை யாத ஒன்று என்பதை நாமெல்லாம் அறிவோம். உயிரைத் தாங்கி வாழும் உடல்தான் அதன் அடிப்படை ஆதாரம் என்பதால், உடலை வைத்தே உலக வாழ்க்கை அமைந்திருக்கிறது.

எல்லா உயிரினங்களையும் ஒருமுறை பார்த்துவிட்டு மனித உடலையும் பாருங்கள், மற்ற உயிரினங்களின் உடல்களைவிட அழகில், தரத்தில், நிறத்தில். திறத்தில் ஈடிணையற்ற ஒன்றாகவே நமது உடல் விளங்குகிறது. துலங்குகிறது. புல்லாய் பூண்டாய் என்று தேறி, கடைசியில் குரங்காய் உருவாகி அதிலிருந்து தோன்றினான் மனிதன் என்று பரிணாமவாதிகள் பலப்பட எடுத்துரைத்தாலும், ஒன்று மட்டும் உண்மை!

கடவுளின் விலை மதிப்பற்ற பெரும் பரிசாக மனிதனுக்குக் கிடைத்திருப்பது அவனது உடல்தான். அரிய பெரிய ரகசியங்களையும் அதிசயங்களையும் தன்னகத்தே அடக்கி வைத்துக் கொண்டு, அண்டங்கள் அத்தனையையும் ஆட்டிப்படைக்கின்ற ஆற்றலையும் வலிமையையும் பெற்றிருப்பது மனித உடல்தான்.

சிந்திக்கத் தெரிந்த, சிரிக்க முடிந்த, சீர்பட கருத்துக்களைப் பேசத் தெரிந்த, நிமிர்ந்து நிற்கவும் நடக்கவும் முடிந்த ஓரினம் மனித இனம் என்றாலும், மனிதனைப் பற்றிக் கூறும் பொழுது 'மனிதன் என்பவன்

ஒரு கூடி வாழும் மிருகம்' என்றுதான் சமூக இயல் வல்லுநர்கள் விளக்குகின்றார்கள்.

ஒருவருடன் ஒருவர் உறவாடி உரையாடிக் களிக்கின்ற, கூடி வாழ்கின்ற நேரத்தில், சுகமான வாழ்க்கை வாழும் ஒருவனையே மக்கள் அங்கீகரிக்கின்றனர். ஆரவாரித்து ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். நோயுள்ள மனிதன் பணக்காரனாக இருந்தாலும் அவனை ஓரக் கண்ணால் பார்ப்பதும், நிலைமை சரியானால் அவனை ஒதுக்கி வைத்திடவும் தயங்காத நிலையில்தான் மக்கள் இருக்கின்றனர். நலமாக இருப்பவனையே மனிதன் என்கிறோம். நோய்க்கு அவன் இடங்கொடுத்து விட்டால், நோயாளி என்று தானே அழைக்கிறோம்.

அதனால்தான் 'நோய்க்கு இடங்கொடேல்' என்று நமது முன்னோர்கள் அறிவுரை கூறிச் சென்றார்கள். 'நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வம்' என்றார்கள். பணக்காரர்கள் எல்லாம் செல்வம் உள்ளவர்கள் அல்ல. செல்வம் உள்ளவன் என்பவன் நோயில்லாதவனே என்று சீனப் பழமொழி ஒன்று கூறுகிறது.

ஆகவே, நோய்க்கு இடந்தரா. வாழ்க்கையை நாம் வாழ்ந்து செல்ல வேண்டும். அதற்கு நமது உடலைப் பற்றி ஒரு சில கருத்துக்களையாவது தெரிந்து கொண்டால்தான். நமது இலட்சிய வாழ்க்கைக்கு அது இனிய வழிகாட்டியாக அமையும்.

நமது உடலைப் பற்றிக் கூறும் பொழுது, எலும்பாலும் தசையாலும். இரத்தத்தாலும் ஆனது என்றே கூறுகின்றார்கள். நமது உடலின் அடிப்படை செல்களால்

ஆனதேயாகும். இந்த செல் (Cell) தான் நமது உடலின் ஆதார பூர்வமான உறுப்பாகும். அதாவது செல்களின் கூட்டம்தான் திசுக்கள் (Tissues) என்று உருவாகி, பல விதத் திசுக்களின் கூட்டம்தான் உறுப்பு (Organ) என்று உருமாறி, பலவித உறுப்புக்களின் கூட்டம்தான் ஓர் அமைப்பு (System) என்று உருவாகி, பலவித அமைப்புக்கள்தான் உடலாக உருவாகியிருக்கிறது.

இந்தத் திசுக்களே பலவித அமைப்புக்களின் ஆதாரமாக, மிகவும் பலமாக விளங்குகின்றன, அவை காக்கும் திசுக்கள், பொருத்தும் திசுக்கள், தசைத்திசுக்கள் எலும்புத் திசுக்கள், நரம்புத் திசுக்கள், சுரப்பித் திசுக்கள், இரத்த அணுக்கள் என்றெல்லாம் மாறி, பல அமைப்புக்களாக மாறியிருப்பதையே, மண்டலம் என்பதாகவும் கூறி, நமது உடல் ஒன்பது மண்டலங்களாகப் பிரிந்து பணியாற்றுகின்றன என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

எலும்பு மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், ஜீரண மண்டலம், சுவாச மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், என்றெல்லாம் நீங்களும் அறிந்ததுதான்.

மண்டலங்கள் அனைத்தும் ஒன்றுக்கொன்று உடன் பட்டு ஒத்துழைத்தே பணியாற்றுகின்றன. வேண்டிய வற்றை வளர்த்துக் கொண்டு, வரவழைத்துக் கொண்டு, விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டு, வேண்டாத பொழுது விலகியும் விலக்கியும், அழித்து மாற்றியும் இவைகள் பணியாற்றுவதால்தான், உடல் திறமானதாக, வளமான தாக இயங்குகின்றது.

அவ்வாறு இயங்குகின்ற உடலை நாம் அற்புதப் பெட்டகம் என்று போற்றிக்காத்துக் காப்பாற்றி வந்தால் தான், உடலும் செழிப்பாக இருக்கும். வாழ்வும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். அவ்வாறு உடல் செழிப்பாக வளர நாம் அன்றாடம் ஒரு கடமைகளை, பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்து வர வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உடல் நலியாது. மாறாக, நல்ல மென்மையுடனும் மேன்மையுடனும் பொலிவு பெற்றுத் திகழும்.

நோயில்லாமல் வாழலாம் என்று நாம் கூறுகின்ற நேரத்தில், நோய்வருவதற்கு முன்னே வராமல் காத்துக் கொண்டு வாழ்தல், வந்தபின் தடுத்தல், மூன்றாவது நிலை தடுத்துக் கொண்டே வாழ்தல் என்றும் நாம் கொள்ளலாம். வருமுன்னர் காவாதான் வாழ்க்கை நெருப்பின் முன்னே போட்ட வைக்கோல் போல விரைவில் எரிந்து சாம்பலாகும்.

அதுபோலவே, நோயைப் பற்றியும் உடலைப் பற்றியும் புரிந்து கொள்ளாதவனின் வாழ்க்கை. இருந்தும் இல்லாமல் அவதிப்படுபவனாக முடியும். அதற்கேற்ற அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்களை மட்டுமே இந்தப் பகுதியில் விவரிக்க இருக்கின்றோம்.

அவற்றில் மிக முக்கியமானவையாக இங்கே விளக்க இருக்கின்றவை - உணவு முறை, உடை அணிதல், உறக்கம், குளியல், உடற்பயிற்சி, வேண்டாத பழக்கங்கள் என்ற தலைப்புகளில் அமையும். மிக எளிமையாக மேற் கொள்கின்ற வழி முறைகளையே இப்பகுதியில் தொடர்ந்து தர இருக்கின்றோம். அடுத்தப் பகுதியில் உணவும் குணமும் என்ன என்பதை காண்போம்.

5. உணவும் குணமும்

அழகும் ஆண்மையும் மிக்க நமது உடல் ஓர் அற்புதமான படைப்பாகும். அதிசயமான அமைப்பும் ஆகும். சதாகாலமும் உள்ளுக்குள்ளே எரிந்து கொண்டிருக்கும். அதே நேரத்தில் எரிபிழம்பு தெரியாதவண்ணம் ஒளிருகின்ற ஒரு நூதனப் பெட்டகமாகவும் நமது உடல் துலங்குகிறது.

எரிந்து வெப்பத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டு, உறுப்புக்களை இயக்கி வரும் உடலில், எடை குறைந்து கொண்டே வரும் என்பதால்தான், நமக்குப் பசி ஏற்படுகிறது. நாமும் அடிக்கடி உண்ணுகின்றோம்.

உணவுதான் ஜீரணமாகி, இரத்தமாகின்றது. இரத்தம்தான் எல்லா வகையிலும் உடலைக் காக்கிறது. ஆகவே உடலை ஒருவர் நையாண்டியுடன் குறிப்பிடுகிறார். 'இது சோற்றாலடித்த சுவரு, கொஞ்சம் சோறில்லாட்டிப் போனாபோகுமே உசிரு.' என்பதாக, உணவுதான் உடலின் ஜீவநாடி, ஆதாரம் அனைத்தும் என்று கூறலாம்.

'ஒரு சாண் வயிறு இல்லாட்டா இந்த உலகத்தில் ஏது கலாட்டா' என்று பாடுகிற பாட்டையும் நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். அத்தகைய அற்புதக் களஞ்சியமாகத் திகழும் உடலின் ஆதாரமாக அமையும் உணவை நாம் ஏன் உட்கொள்கின்றோம்? அதனால் என்னென்ன பயன்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை நாம் முதலில் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. உடல் செய்கின்ற வேலைகளினால் உடல் சக்தியை இழந்து தளர்ச்சி அடையும் பொழுது, சக்தியை அளிக்கவும். உடல் அமைப்பை சதா காலமும் கட்டிக் காத்து, ஒரே நிலைமையில் அமைத்து வைத்திருக்கவும் உண்கிறோம்.

2. அன்றாட செயல்களை உறுப்புக்கள் தங்கு தடையின்றி செய்யும் வல்லமையைக் கொடுக்கவும் உணவு தமக்குப் பயன்படுகிறது. அதனால்தான் நாம் உணவை உண்கிறோம்.

அப்படியானால், நாம் எத்தகைய உணவை அளித்தால் உடல் ஏற்ற தன்மையில் அமையும் என்பதையும் நாம் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டுமல்லவா? வெறும் பசிக்காகவும், வாய் ருசிக்காகவும் மட்டும்தான் நாம் சாப்பிடுகின்றோமா என்றால், அதற்காக மட்டுமல்ல, முக்கியமாக மூன்று நோக்கங்களுக்காகவும் தான் உண்கின்றோம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. நாம் உண்ணுகின்ற உணவு உடலுக்கு சக்தியையும் மற்றும் பலத்தையும், நேரிய நெஞ்சுரத்தையும் (Stamina) நல்கிட வேண்டும்.

2. இயற்கையின் தாக்குதல்கள், சமூகச் சாடல்கள் மற்றும் நோய்க் கிருமிகளின் முற்றுகைகள் இவற்றிலிருந்து உடலைக் காத்து மீட்டு, வளத்துடன் வாழச் செய்திடவும் வேண்டும்.

3. அத்துடன், நோயில்லாமல் நீண்ட நாள் மனநலத் துடன் உடல் வாழ்ந்திடவும் உதவிட வேண்டும்.

இத்தகைய இனிய நோக்கத்திற்காகத்தான் நாம் உண்கிறோம். உணவினை ஐந்து வகைப் பிரிவுகளாகப் பகுத்துக் காட்டுவார்கள் விஞ்ஞானிகள். கார்போஹைடிரேட் **(Carbohydrate,)** புரோட்டீன். **(Protein)** மினரல்கள். **(Minerals)** கொழுப்பு, **(Fats),** வைட்டமின் **(Vitamin).** இந்த ஐந்து வகைச் சத்துக்களைத் தரும் உணவுப் பண்டங்களாகப் பார்த்து, தேவையான அளவில் பெற்று, சம நிலை உணவாகக் கொண்டால் உடல் சத்தும் சாதுர்யமும் நிறையப் பெற்று வாழும் வளரும் என்றெல்லாம் அறிஞர்கள் விளக்கிக் கூறுகின்றார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் எண்ணிப்பார்த்து வாங்குகின்ற அளவுக்குப் போதிய பொருளாதார வசதியுமில்லை, அளந்து பார்க்க, உடலைத் தெரிந்து அதற்கேற்ற வகையில் உணவுப் பொருட்களை வாங்க நேரமுமில்லை, நெஞ்சமுமில்லை, அறிவும் இல்லை. விரைந்து போகின்ற கால வெள்ளத்தில், எதிர் நீச்சல் போட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, இதையெல்லாம் எண்ணிப் பார்க்க ஏது நேரம்? ஏது எண்ணம்?

என்றாலும் நாம் அன்றாடம் உணவு உட்கொண்டுதானிருக்கிறோம். கேட்கின்ற அளவுக்கு கிடைக்கவில்லையேயென்றாலும், கிடைக்கின்றதை எப்படி உண்பது என்பதைத்தான் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நமக்கென்று கிடைக்கும் உணவை எப்படித்தான் பயன்படுத்துவது என்பதை நமது அறிவார்ந்த செயலாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவர் எந்த அளவு சாப்பிட வேண்டும் என்றால் அது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். மாறுபடும், 'ஒரு மனிதனின்

உணவு மற்றொரு மனிதனுக்கு விஷம்' என்று ஒரு பழமொழியையும் கூறுவார்கள். ஆக, உடல் அமைப்புக்கு ஏற்ப, வசிக்கின்ற சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ப, செய்கின்ற கடினமான வேலைகளுக்கேற்ப உணவு உட்கொள்ளும் அளவு மாறுபட்டுத்தான் இருக்கும். ஆனால், குறிப்பிட்ட ஒரு மனிதன் எவ்வளவு சாப்பிடலாம் என்றால், வயிறார, வயிறு முட்ட, தொண்டையளவு என்றெல்லாம் அளவினைக் கூறுவதும் உண்டு.

ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை உண்பவன் யோகி, இரு முறை உண்பவன் போகி; மூன்று முறை உண்பவன் ரோகி. என்பதாக ஒரு பழமொழி உண்டு. இந்தக் காலத்தில் எத்தனை முறை என்பது நம் எண்ணிக்கைக்கு உட்படுகிறதா என்ன? பார்த்த இடங்களில் பழகிடும் நேரங்களில், தனக்காகவும், மற்றவர்களுக்காகவும் உண்ணுகின்ற நாகரிகக் காலம் அல்லவா இது!

ஆனால், சாப்பிடும் நேரத்தில், எந்த அளவு உண்டால் வயிற்றுக்கும் இதமாகவும் மனதுக்கு இனிமையாகவும் இருக்கும் என்று அறிந்து கொண்டால். மிக நன்றாக இருக்கும். வயிற்றில் அரைபங்கு உணவு, கால்பங்கு நீர் இப்படி சாப்பிட்டால், அது ஜீரணமாகும் பொழுது ஏற்படுகின்ற மாறுதலில், வாயு ஏற்படும் பொழுது **(Gas)** அங்கேயே சுற்றிச் சுற்றி அடங்கிப்போக வாய்ப்பு உண்டு என்று அரை வயிறு உணவுதான் சாலச் சிறந்தது என்கிறார்கள் சிலர்.

இன்னும் சிலர் கூறுகிறார்கள். சாப்பிட்டுக் கொண்டே வரும்பொழுது இந்த ஒரு வாய் உணவை

உட்கொண்டால் வயிறு நிறைந்துவிடும் என்ற உணர்வு ஏற்படுகின்றபொழுது சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். அதுதான் சரியான அளவு என்கிறார்கள்.

சாப்பிட்டு விட்டு உண்ட இடத்தை விட்டு எழுந்திருக்கும் பொழுது. பசிக்கின்ற உணர்வுடன் எழுந்திருப்பதுதான் சரியான உண்ணும் அளவு என்றும் கூறுகின்றார்கள். ஆக, உணவு உட்கொள்ளும்போது கொள்கின்ற மனநிலைதான் முக்கியம், உணவின் அளவு முக்கியமல்ல என்று வேறுபலரும் பலவித அபிப்பி ராயங்களும் கூறுவார்கள்.

எந்த உணவைச் சாப்பிட்டாலும் அதை விரும்பிச் சாப்பிட்டால் வயிறு ஏற்றுக் கொள்ளும். வயிறு தாங்குகின்ற அளவுக்கு உண்பதுதான் வயிற்றைக் காப்பாற்றும் நல்ல வழியாகும். வயிறு சுகமாக இருந்தால். வாழ்வும் சுகமாக இருக்கும். ஆகவே, வயிற்றுக்கு உணவு தரும்போது என்னென்ன முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?

என்ன உணவு, எவ்வளவு உணவு சாப்பிடுகிறோம், எந்த அளவு சுவை எவ்வளவு விலை உயர்ந்தவை என்பதனைப் பற்றி வருவதல்ல உடல் நலம். இருக்கின்ற உணவை கிடைக்கின்ற அளவை **எப்படிச் சாப்பிடு கிறோம்** என்பதில்தான் நமது உடல் நலம் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது, மேலும் உரம் ஏறி தந்து கொண்டிருக்கிறது.

உணவு உண்ணும் பொழுது, நமது சூழ்நிலை என்ன, மனோநிலை என்ன என்பது தான் முக்கியம், மனம் போல

வாழ்வு என்பார்களே நமது முன்னோர்கள், அது போலத்தான் மனம்போல உணவும்.

'பசித்தவனுக்குப் பாகற்காய் இனிக்கும், பசி இல்லாதவனுக்குப் பிரியாணியும் கசக்கும்' என்பது போல, மனம் விரும்பி மனம் எதிர்பார்த்து உட்கொள்கின்ற எந்த உணவையும் வயிறு வரவேற்று ஏற்றுக் கொள்கிறது. உடலும் நலமுடன் அதனை மாற்றிப் பயன் கொள்கிறது.

எனவேதான், எதையும் மனம் விரும்பி, ரசித்துப் புசிக்க வேண்டும் என்கிறோம். ஏனெனில், அவ்வப் போது மனதில் ஏற்படுகின்ற மனோபாவங்களுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஏற்ப உடலில் உற்பத்தியாகும் ஹார்மோன்கள், சுரப்பி நீர்கள் அளவில் குறைகின்றன, சில சமயங்களில் மிகுதியாகின்றன. அவை ஜீரணத்தைப் பாதிக்கும்.

ஆகவே, உணவு உண்ணும் நேரத்தில். நீங்கள் நிச்சயமாக, கட்டாயமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகள் நியதிகள் சில உண்டு. அவற்றைக் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன். முடிந்தவரை பயன்படுத்திக் கொண்டால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

1. உணவு உட் கொள்ளும் நேரத்தை, சந்தோஷமான சூழ்நிலையுள்ளதாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும், பலரோடு சேர்ந்து உண்ணும் பொழுதானாலும். தனியே உட்கொள்ளும் போதானாலும். மகிழ்ச்சிகரமான மனோ நிலையுடன் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதுவே அற்புதமான சக்தியை, அளவிலா ஆற்றலை நல்கி விடும்.

2. வாழ்க்கை என்றால் பல பிரச்சினைகள் வரத்தான் செய்யும். எதிர்பாராத கவலைகள் இன்னல்கள், அதிரடித் தாக்குதல்கள் நிகழத்தான் செய்யும். அதனால் ஏற்படுகின்ற அச்சம், கோபம், மனஸ்தாபம், மற்றும் எதிர்பார்த்து ஏங்கும் மனக் கவலைகளை எல்லாம் சாப்பாட்டு நேரத்தில் கொண்டு வந்து சங்கடப்படக் கூடாது.

படகு நன்றாக இருந்தால்தான் பயணம் நன்றாக இருக்கும். ஆடிச் சுழன்று போகும் நிலையில் உள்ள படகு, எப்பொழுதும் ஆபத்துதான். அதுபோலவே, உடலும். உடலை நன்கு காத்துக் கொண்டால்தான் உலகப் பயணமும் உவப்புடன் திளைக்கும். திடகாத்திரமான தேகத்திற்கு சிறந்த அடிப்படை உணவு அல்லவா!

ஆகவே, குழப்பமான மனோ நிலையுடன் சாப்பிடக் கூடாது. அது வயிற்றுக்குள் பல மாறுதல்களை வர வழைத்து வயிற்றைக் கெடுத்து விடும். வேதனைகளைக் கொடுத்து விடும் என்பதை உணர்ந்து, சாப்பிடும் இடத்திற்குப் பல பிரச்சினைகளைக் கொண்டு வராமல், மகிழ்ச்சியுடன் உண்ண வேண்டும்.

3. தொடர்ந்து, கவலையும் துயரமும் கொண்டு வாழ்கின்ற உணர்வு உள்ளவர்களை (அல்சர்) குடற்புண் ஆக்ரமித்துக் கொள்கிறது என்கிறார்கள். குடற்புண்ணைக் கொண்டோடி வாங்கிக் கொள்வதால் உங்களுக்கென்ன லாபம்? சம்பாதிப்பது சாப்பிடத்தானே! சாப்பிடும் போது சங்கடத்துடன் சந்தர்ப்பத்தை ஏன் வரவழைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. மிகவும் களைத்துப் போயிருக்கின்ற நேரங்களில். அல்லது மனம் உடைந்து போயிருக்கின்ற சமயங்களில்,

பிறரது வற்புறுத்தலுக்காக அல்லது இனிமேல் இப்படி நமக்குக் கிடைக்கப் போகிறதா என்ற நினைவுக்காக, வயிறு முட்ட உண்டு விடக்கூடாது. அந்த நிலையில் ஜீரண உறுப்புகள் தளர்ந்தும், பாதிக்கப்பட்ட செயற்பாடும் கொண்டதாக விளங்குவதால், அது ஜீரண மண்டலத்தையே பாதிக்கவும் செய்யும். ஆகவே போதுமான அளவை இதுபோன்ற சமயங்களில் உண்ணக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

5. ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் இடையில் போதிய அவகாசம் தர வேண்டும். வயிற்றில் உணவு ஜீரணமாக குறைந்தது 3 மணி நேரம் ஆகிறது என்கிற அடிப்படையில் பார்த்தாலும். கண்டதையெல்லாம் சாப்பிடுகிறவர்களின் கதி என்ன ஆகும் என்று நீங்களே யூகித்துக் கொள்ளுங்கள்.

6. 'கொஞ்சமாக சாப்பிடுங்கள். நிறையவே சாப்பிடலாம்' என்பது சீனப் பழமொழி. அதாவது வயிற்றைக் கனமாக ஆக்கிக் கஷ்டப்படுத்தாமல். கொஞ்சமாகக் குறைத்து நீங்கள் சாப்பிட்டால், நிம்மதியாக நோய் வராமல், நீண்டநாள் வாழ்வீர்கள். நீண்ட நாட்கள் வாழ்ந்தால் நிறையவே சாப்பிடலாம் அல்லவா!

அல்லாவிடில் அஜீரணம், மலச்சிக்கல் போன்றவற்றுக்கு ஆளாகி, அத்தனை அவஸ்தைகளையும் ஆரோகணித்துக் கொண்டு அல்லல்பட அல்லவா நேரிடுகிறது. மலச்சிக்கல்தான் உடல் சிக்கல் அத்தனைக்கும் மூலகாரணமாகும். அஜீரணம் அதன் அடிப்படை ஆதாரமாகும்.

ஆகவே முடிந்தவரை அஜீரணத்திற்கும், மலச் சிக்கல்களுக்கும் ஆளாகாமல் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதன்படி பார்த்தால்நாம் மேலும் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய உணவு வகைகள் ஒரு சில உண்டு. இதையும் படியுங்கள். முடிந்தவரை பின்பற்றி, உங்களுக்கும் பயன் தந்தால் பழக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடலைக் காக்கின்ற உணவு வகைகளையே அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள் பழங்கள், பால் என்பது எல்லா வகையினருக்கும் ஏற்ற உணவு வகையாகும்.

உணவை அமைதியாக. உட்கொள்ளுங்கள். ஆத்திரமும் அவசரமும் அங்கு இருக்கவே வேண்டாம்.

உணவை சுவைத்து உண்ணுங்கள். நாவிற்கு சுவையானவை எல்லாம் உடலுக்கு உகந்ததாக ஆகாது. உங்கள் உடலுக்கு எந்த உணவு ஏற்றது, எது வாயுக் தொல்லை. அலர்ஜி போன்றவற்றைத் தருகிறது என்பதை அறிந்து மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

நீரைத் தேவையான அளவு உட்கொண்டு, அத்துடன் மல ஜல விஷயத்தை நேரத்திற்கு என்று பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நாம் நிச்சயமாக நோய்க்கு இடம் தராமல் வாழ்ந்து விடலாம் என்றாலும் இன்னும் ஒரு சில பழக்க வழக்கங்களையும் கற்றுக் கொண்டால் மேலும் சுகமாக வாழலாம்.

6. உணவும் நீரும்

பசியைப் போக்கத்தான் உணவை உட்கொள் கிறோம். அதற்குரிய பலனாக, பலமும் திருப்தியும் கிடைக்கின்றன என்பதும் நமக்குத் தெரியும். ஆனால் உணவு பல வகைகளாக உள்ளது. அது பலவகையாகப் பிரிந்து உடலை பாதுகாக்கிறது. பலப்படுத்துகிறது. பராமரிக்கிறது, பரிவுடன் பழுது பார்த்து நிறைவு செய்கிறது என்பதையும் நாம் புரிந்து கொண்டால், உண்ணும் உணவை நாம் எச்சரிக்கையுடனும் எண்ணிப் பார்த்தும் நன்றாகத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணவும் உதவும்.

முதலாவதாக, உடலை உருவாக்கும் உணவுவகை (Body Building Foods) என்பார்கள். புரோட்டீன் சத்துதான் இதற்கு ஆதாரம் ஆகும். கறி, மீன், முட்டை, பால், பீன்ஸ். பாலாடைக்கட்டி இவற்றில் அதிகம் கிடைக்கிறது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்த வகை உணவு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

கடின உழைப்பாளர்களுக்கும், கர்ப்பவதியாக உள்ளவர்களுக்கும், நோய் நீங்கிய நிலையாளர்களுக்கும் புரோட்டீன் சத்து தேவைப்படுகிறது, அது, சக்தி நீங்கிய உடலை சமாளித்து, பழுதுபட்ட திசுக்களைப் பத்திரமாகப் பார்த்து, பலமுடன் திகழச் செய்கிறது.

அடுத்ததாக, **வெப்பத்தையும் வலிமையையும் தரும் உணவு வகைகள்** (Heat and Energy Foods). இவை கார்போஹைடிரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களு மாகும். அரிசி, கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு, கிழங்கு

வகைகள் மற்றும் தானிய வகைகளிலும் இச்சத்து நிறையக் கிடைக்கிறது. இனிப்புப் பண்டங்களான கேக், பிஸ்கட், சர்க்கரை, ஜேம், டின்னில் அடைக்கப்பட்ட உலர்ந்த பழங்கள் ஆகிய வற்றிலும், நிறைய கிடைக்கின்றன.

கொழுப்புச் சத்தானது கறி, வெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெயிலும் உணவு வகைகளிலும் கிடைக்கிறது. இச்சத்து உடலில் எரிந்து, வெப்பத்தையும் வலிமையை யும் தருகிறது. தேவைக்காக நாம் இதனைத் தேடி உண்டால், தேகம் நல்ல நிலையில் இயங்கும். நலமளிக்கும்.

மூன்றாவதாக உடல் காக்கும் உணவு வகைகள் (Protective foods) இச்சத்தானது விட்டமீன் மற்றும் மினரல்ஸ் ஆகும். இவற்றை கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், இரும்புச் சத்து, தாமிரச் சத்து, குளோரின், அயோடின், பாஸ்பரஸ், சல்பர் என்றெல்லாம் கூறுகின்றார்கள்.

உதாரணத்திற்குப் பற்கள், எலும்புகள் வளர்ச்சிக்கும் வலிமைக்கும் கால்சியம் சத்து, உதவுகிறது. இது பச்சைக் காய்கறிகள். பால், பாலாடைக் கட்டிகளில் இருக்கின்றன.

விட்டமீன் **A, B, C, D.** என்பது பற்றியெல்லாம் நீங்கள் விவரமாகத் தெரிந்து கொண்டிருப்பதால், இங்கு விளக்கமாகத் தராமல், குடிக்கும் நீர் பற்றிய குறிப்புகளைக் கூறுகிறேன்.

நமது உடலானது முக்கால் பங்குக்கும் மேலாக நீர்ப்பகுதியில் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. இரத்தமும், ஜீரண சுரப்பிகள் சுரக்கும் ஜீரண நீர்களும், மற்றும் லிம்ப்

(Lymph) போன்றவை எல்லாம் அதிகமாக நீரோட்டத்தன்மை நிரம்பிய இயல்பு வாய்ந்தவையாகும்.

நீர்தான் உடலின் முதல் தரமான தேவை என்பதால், நீரை நாம் மிக ஜாக்கிரதையாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நீரின் முக்கிய பயன்களையும் நாம் இங்கே தெரிந்து கொள்வோம்.

உள்ளுறுப்புக்களில் குறிப்பாக, குடல் பகுதியில் எப்பொழுதும் ஈரத்தன்மை இருக்க, நீர் உதவுகிறது. அதனால், உணவை ஏற்று அவற்றை எடுத்துச் செல்லவும். கழிவுப் பொருட்களை எளிதாக வெளியேற்றவும், அத்துடன் அல்லாமல், நீரானது, உடலின் வெப்பத்தை சதாகாலமும் அதாவது குளிரிலும் வெப்ப நாட்களிலும், ஒரே நிலையில் வைத்துக் காக்கவும் தண்ணீர் உதவுகிறது. தேவைப்படுகிறது.

ஆகவே, எந்த அளவு தண்ணீர் குடிக்கலாம் என்ற ஒரு கேள்வியை எழுப்புவார்கள். விஞ்ஞானிகளோ அளவு எவ்வளவு என்று குறிப்பிடாமல், பல காரணங்களை சுட்டிக் காட்டி அதன் வழியாக தேவையைக் குறிப்பிட்டுக் காட்டுவார்கள்.

அப்பொழுதைய தட்ப வெப்ப நிலை, அணிந்திருக்கும் ஆடையின் தன்மை: மேற் கொள்கின்ற உடல் உழைப்பின் இயல்பு. மற்றும் தனிப்பட்டவரின் உடலமைப்பு இவற்றை பொறுத்தே, நீர் உட்கொள்ளும் அளவு அமைகிறது.

ஆகவே, உணவு உட்கொள்கின்ற அளவுக்கு மேலே, தினமும் 6 லிருந்து 8 டம்ளர் வரை நீர் பருகலாம் என்றும்

குறிப்பிடுகின்றார்கள். அதாவது, உடலுக்குத் தேவையான நீர் நிலை உடலில் இருப்பது போல, நீரைக் குடிக்கலாம்.

மலச்சிக்கலும், அஜீரணமும் ஏற்படாத வண்ணம் பாதுகாக்க நீர் உதவுகிறது, ஆகவே உண்ணும் உணவுக்கு உயிரூட்டமாக நீர் உதவுகிறது. உடலின் தளர்வினைப் போக்கவும் வலிமையாக்கவும் நீர் பயன்படுவதால், வறட்சி இல்லாமல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது நமது கடமையாகும். நீர் அளவு குறைந்தால் உடலில் வலி ஏற்படுவதுடன் செயல் படாத தன்மையும் ஏற்படும்.

சாப்பாட்டிற்கும் முன்னும் இடையிடையேயும் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. அதனால் ஜீரணம் பாதிக்கும் என்றும் கூறுவார்கள். பழகிப் போனவர்கள், உணவுக்கிடையில் நீர் குடித்தால் ஒன்றும் கெடுதலில்லை என்றும் கூறுகின்றார்கள். உண்ணும் உணவின் அளவு குறையும், பின்னும் ஜீரண சுரப்பியின் நீர் சுரக்கும் அளவு பாதிக்கப்படும் என்பதால் உணவுக்குப் பின் நீர் அருந்தலாம் என்பார்கள்.

அதனை அவரவர் பழக்கத்திற்கே விட்டு விடுவோம்.

7. உடலும் தூய்மையும்

உடலைக் காக்க, உருவாக்க, நோயின்றி இருக்க உணவும் நீரும் மட்டும் போதாது. உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கவும் வேண்டும். 'சுத்தம் சோறு போடும்' என்ற பழமொழியை அறியாதார் யார்?

உடல் அழகைத் தூய்மை என்பார்கள். உள்ளத்து அழகை வாய்மை என்பார்கள். வாய்மையும் தூய்மையும் தான் ஒருவரது வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக நடத்திச் செல்லும் வல்லமையை வழங்குகிறது.

நீரால் அமையும் புறத்தூய்மை என்கிறார் வள்ளுவப் பெருந்தகை. காலையில் நீராடல் கடமை என்று பெரியவர்கள் போதிக்கின்றார்கள். 'கடனே' என்று பயந்து கொண்டு குளிப்பவர்கள் உண்டு, தேவையா இது, என்று விவாதிப்பவர்களும் உண்டு.

அழகான உடையும், ஆடம்பர வாசனைப் பொருட்களும், சீப்பினால் அடிக்கடி தலைவாரிக் கொண்டும் இருந்தாலேபோதும் என்று வாரக்கணக்காக குளிக்காத 'மேன்மக்களும்' நாட்டில் நிறைய பேர் இருக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் அருகில் வந்ததும், ஏதோ அசாதாரண தன்மையில் 'வாடை' வந்து உலவுவதையும் நீங்கள் முகர்ந்திருப்பீர்கள். அது உடலைத் தூய்மைப்படுத்தாதது தான் என்று உணர்ந்தும் இருப்பீர்கள். மிருகங்கள் கூட தண்ணீரில் மூழ்கி சுகம் பெறும்போது, மனிதர்கள் அதனை வெறுத்துக் கிடப்பதையும் நம்மால் ஏனோ புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை!

ஏன் குளிக்க வேண்டும் என்பதை ஒருவர் உணர்ந்து கொண்டால், அவர்களால் குளிக்காமல் இருக்க முடியாது, உடல் தூய்மை என்பது உடலின் மேற்புறத்தில் இருக்கும் தோலின் தூய்மைதான். தோலின்வண்ணத்தை வைத்து, கறுப்பு, சிவப்பு, மாநிறம் என்று குறிப்பிட்டு, அதுவே அழகு என்று ஆரவாரம் செய்பவர்கள் அறிவிலிகள் ஆவார்கள்.

தோலின் நிறம் இயற்கையாக அமைவது சிவப்பும், கறுப்பும், மாநிறமும் என்பதெல்லாம் பரம்பரையாக வருவது. இயற்கை சூழ்நிலைக்கேற்ப அமைவது. அதை வைத்துக்கொண்டு, ஒருவர் தூய்மையாக இருக்கிறார் என்று கூறிவிடமுடியாது.

உடலிலே விரைவாக வளரக்கூடிய ஓர் அங்கம் தோல்தான். தோலானது வளர்வதை நிறுத்துவதும் இல்லை. ஆனால், வளர்ந்து கொண்டிருந்தாலும், அது உருவில் பெரிதாக ஆகிவிடுவதுமில்லை.

தோலின் கனம் எவ்வளவு இருக்கும் என்று எண்ணுகின்றீர்கள்? *0.5*-லிருந்து *4.0* மில்லி மீட்டர் கனமுள்ளதாக அமைந்திருக்கும் இந்தத் தோலானது, உள்ளுறுப்புக்களை வெளிப்புற வெப்பம் குளிர் இவற்றிலிருந்து காத்துக் கொள்வதுடன், உடலுக்கு மெருகையும், அழகையும் தருகின்றது. தந்துகொண்டும் இருக்கின்றது.

இது இரண்டு மடிப்பாக இருந்துகொண்டு பணியாற்றுகின்றது. வெளிப்புற தோல் பகுதியை எபிடெர்மிஸ் **(Epidermis)** என்றும், உட்புறப் பகுதியை டெர்மிஸ் **(Dermis)** என்றும் கூறுவார்கள்.

தோலின் பயனை அறிந்து கொள்வோமானால், அது உட்புற உறுப்புக்களைப் பத்திரமாக மூடிப் பாதுகாத்து வைக்கிறது. தனக்குரிய எண்ணெய் பசையை உற்பத்தி செய்து கொண்டு, மினுமினுப்புடன் வைத்துக் கொள்கிறது. தனக்கு உண்டாகும் காயங்களை விரைவில் ஆற்றிக் கொள்கிறது.

குளிர் காலத்தில் உடலுக்கு வேண்டிய வெப்பத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறது. வெப்பக் காலத்தில் வியர்வையை வழிய விட்டு, தேகத்தின் சூட்டைத் தணித்துக் கொள்கிறது.

வியர்வை வெளிவந்து, தோலின் மேற்பாகத்திலேயே காய்ந்து உலர்ந்து போயிருக்கும் வேளையில், காற்று வந்து உடலைத் தழுவிக் கொண்டு தந்த புழுதியையும் மற்றும் பலவிதமான பொருட்களையும் தோலின்மேல் அழுத்தி அமர்த்தி விட்டும் போகிறது! அத்துடன், மேல் தோல் பகுதியானது வேலையாலும் வெப்பத்தாலும் கழிகிறது. இந்தச் சமயத்தில் தோலின் உட்புறத்தில் சுரக்கும் எண்ணெய் பசையும் மேலே வந்து கலந்து கொள்ளவே, எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவிதமான 'புதுமணத்தை' உண்டாக்கி விடுகிறது.

அழுக்குப் பாலமாக மேல் தோல் பகுதி அமைவதால், அதனை உடனே அகற்றிவிட வேண்டும் என்பதற்காகத் தான் தினம் குளிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

மேலே தங்கி விடுகின்ற அழுக்குப் படலத்தை, அழுக்குப் பாறையை அன்றாடம் அகற்றி விடுகின்ற

பொறுப்பை குளியல் மேற் கொள்கிறது. இவ்வாறு தினந்தோறும் குளிக்காமல் விட்டு விட்டால், தேகத்தில் அழுக்கு கூடிக் கொண்டே போகப் போக, தேடாமல் வந்து சேரும் திரவியமாக துர்நாற்றம் கூடி, உடல் தூய்மையைத் தொலைத்து விடுகின்றது.

அழுக்கை நீக்கி விடுவது மட்டுமல்ல. அன்றாடம் மாறுபட்டுப் போகும் தட்பவெப்ப. நிலைக்கு உடலை சமபடுத்திக் கொள்ளவும் குளியல் பயன்படுகிறது. அத்துடன் அல்லாமல், மேற்புறப் பகுதிக்கு ஒருபடி கவர்ச்சியான தன்மையையும் குளியல் அளிக்கிறது. மனதுக்கு மகிழ்ச்சியையும், புதுத் தெம்பையும் ஊட்டுகிறது. சோம்பலை விரட்டுகிறது.

இத்தனையும் எப்படி ஏற்படுகிறது? தோலின் உட்புறத்திலே பலவிதமான மெல்லிய இரத்தக் குழாய்களும் நரம்பு மண்டல இணைப்பும் இருப்பதுதான். அவையெல்லாம் சீராகவும், செழுமையாகவும் செயல்படத்தான் தூய்மை அவசியம் தேவையாகும்.

குளியலானது தோலை நலத்துடன் இருத்திட உதவுகிறது. இந்தக் குளியல் உடலுக்கு ஒருவிதமான சுகானுபவத்தையும், தன்னம்பிக்கையையும் ஊட்டுகிறது.

காலையில் நீராடல் என்கிறோம். வெந்நீரா, தண்ணீரா என்று கேட்பவர்கள் உண்டு, குளிர் பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்கள் வெந்நீரைப் பயன்படுத்தியே ஆக வேண்டியிருக்கிறது. அங்கேயும் தண்ணீரில் குளிக்கின்ற மன வல்லமை மிகுந்தவர்களும் இருக்கத்தான் இருக்கின்றார்கள்.

வெப்ப நாடுகளில் வசிப்பவர்கள் குளிர்ந்த நீரிலே குளிப்பதுதான் அறிவுடைமையாகும். குளிர்ந்த நீரானது குளிர்ந்த உடலின் வெப்ப நிலையை சீராக்கி சமப்படுத்து கிறது. அதிக வெப்பமுள்ள நீரில் குளித்துப் பழகியவர்கள் நரம்புத்தளர்ச்சி நிலையை அடைகின்றார்கள் என்ற கருத்தும் உண்டு.

வெந்நீரில் குளிக்கும் பொழுது, முதலில் மேற்பகுதியில்லாமல் கால், பிறகு தொடை இப்படியாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேலாகக் கொண்டு நீரை ஊற்றி, வந்து பிறகு தலையில் ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரில் குளிப்பவர்கள் தலையில் முதலில் கொட்டிக் கொண்டால், குளிர் தெரியாது. இவ்வாறு இரு வகையாக நீரில் குளிக்கும் முறையைக் கையாளலாம்.

ஆற்றில் குளிப்பது உடலுக்கு உடற்பயிற்சியாகவும், அதே நேரத்தில் சிறப்பான குளியலாகவும் அமையும். ஆறில்லா ஊரில், வீட்டிலே குளிப்பவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பு குறைவுதான் என்றாலும், குளித்தோம் என்கிற மனத்திருப்தியாவது அமைகிறதே!

உடலுக்கு சோப்பு போட்டுக் குளிப்பது நல்லதா என்றால், அந்த சோப்பால் உடலுக்கு ஏதாவது கோளாறு ஏற்படாமல் இருந்தால் சரி. பழக்கப்பட்டுப் போகிற சோப்பையே பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். பாதக மில்லை. அதிக சோடியம் அல்லது பொட்டாசியம் உப்புக்கள் இல்லாத சோப்புக்கள் உடலுக்கு ஊறுவிக் காதவையாகும்.

இனி, நல்ல தோல் வண்ணம் அமையும் விதங்களையும் அறிந்து கொள்வோம். அஜீரணம், மலச்சிக்கல், திறந்த வெளியில் செல்லாமல் நல்லக் காற்றினைப் பெறாதவர்கள். உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள், தூக்கமில்லாதவர்கள், அதிகக் கவலைப் படுபவர்கள் தோல் மினுமினுப்பை இழக்கின்றார்கள்.

இவைகளைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமாகவும், நோயில்லாமலும் வாழ, காலையில் குளிக்கும் பழக்கத்தை மேற் கொள்ள வேண்டும். குளிக்கும் போதே மகிழ்ச்சியும். குளித்த பிறகு புத்துணர்ச்சியம், உள் அவயவங்களுக்கும் மகிழ்ச்சியையும் உண்டாக்கும். தூய்மைச் செயலைத் தினம் தினம் செய்வோம், அஃதில்லையேல், அறிவார்ந்தவர்கள் என்று நம்மை அழைத்துக் கொள்வதால் பயன் என்ன?

8. ஓய்வும் உறக்கமும்

இதம் நிறைந்த இனிய வாழ்வுக்கு இதயம்தான் மிக மிக முக்கியமானதாகும். இதயம் வலிமையாக இருந்தால் எதிர்ப்படும் எல்லாமே இனிமையாக இருக்கும். இளமையாகக்கூட இருக்கும். இதயம் மெலிவு பெற்றால், நலிவுற்றால், எத்தனை துயரங்கள் துளைத்தெடுத்துவிடும் தெரியுமா?

உழைப்போ உழைப்பென்று பணமோ பணமென்று இரவையும் பகலாக்கிக்கொண்டு எதிர்பார்த்து அலை பவர்களே உலகில் அதிகம். ஏன்? அவசியத்தைவிட ஆசைகள் அதிகம்; அநேகம், அதனால்தான்.

ஆசைகள் பேயாய் விரட்டுகின்றன. அடிமைப்பட்ட வன் நாயாய் ஓடுகிறான். நரியாய் ஊளையிடுகிறான்.

எப்படியோ பணத்தை சேர்த்துவிட்டு இனிமேல் உல்லாசமாக இருக்கலாம். வாய்க்கு ருசியாக உண்ண லாம். வாழ்க்கை சுகம் எல்லாம் அனுபவிக்கலாம் என்று வரும் பொழுது, தள்ளாமை உடலில் வந்து விளையாட, நோய்கள் உடலுக்குள்ளே இசைபாட, 'பத்தியம். வைத்தியம்' என்று மருத்துவர் தடை போட, எல்லாமே இழந்து, தளர்ந்து போயிருக்கின்றவர்களையும் நாம் பார்க்கிறோம்.

நம் உடலுக்கு உழைப்பு எவ்வளவு முக்கியமோ. அவ்வளவு முக்கியம் ஓய்வும் உறக்கமும். ஓய்வு என்றால் உடல் உறுப்புகளுக்கு மட்டுமல்ல. ஒப்பற்ற கருவூலமாக, உழைப்புக் களஞ்சியமாக விளங்கும் இதயத்துக்குத்தான்.

இதயத்தின் அளவை, அவரவர் மூடிய கையளவு என்பார்கள். பிறந்த குழந்தை அழத் தொடங்கிய காலத்திலிருந்து இறுதிவரை இதயம் இரத்தத்தை இறைத்துக் கொண்டு இருக்கிறது. உழைத்துக் கொண்டு வருகிறது.

ஒருமுறை இதயம் சுருங்கி இரத்தத்தை இறைத்து, அடுத்த முறை இரத்தம் இறைப்பதற்குள் எடுத்துக் கொள்கின்ற ஓய்வு, வினாடியிலும் சிறு பகுதி என்கிறார்கள் மருத்துவ வல்லுநர்கள். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு இதயம் ஒரு 'லட்சம்' தடவைக்கு மேல் துடித்து இரத்தத்தை இறைத்து உழைத்து வருகிறது.

ஒருமுறை இதயமானது இரத்தத்தை இறைக்கும் பொழுதுதான் இரத்தக் குழாய்களில் துடிப்பு ஏற்படுகிறது. அதை நாடித்துடிப்பு என்று கூறுகின்றார்கள். பிறந்த குழந்தைக்கு இதயத் துடிப்பு நிமிடத்துடிப்பு 136 முறை. 5வயது குழந்தைக்கு இதயத்துடிப்பு 89 முறை. நிமிடத்திற்கு சாதாரண மனிதனுக்குரிய துடிப்பு 72 முறை. உடல் நலமும் பலமும் வாய்ந்தவனுக்கு 45 முறை என்றும் கணக்கிட்டுக் கூறுகின்றார்கள்.

யானைக்கு ஒரு நிமிடத்துக்கு இதயத்துடிப்பு 35 முறை. சுண்டெலிக்கு ஒரு நிமிடத்துக்கு 700 முறை.

ஒருமுறை இதயம் சுருங்கி இரத்தத்தை உடல் முழுதும் பாய்ச்சுகிறது என்றால். அதன் ஆற்றல் எவ்வளவு என்று எண்ணுகின்றீர்கள். ஒரு முறைக்கு 2 பவுண்டு எடையை 30 செ.மீ உயரத்திற்குத் தூக்குவதற்குச் சமமான ஆற்றல் என்கிறார்கள். இன்னும் அதன் வலிமையைப் பற்றிப் பாருங்கள்.

ஒரு நாள் முழுதும் இதயம் உழைக்கின்ற உழைப்பின் மொத்த வலிமையைக் கணக்கிட்டால். 150 பவுண்டு எடையுள்ள ஒரு மனிதனை, ஏறத்தாழ 30,000 செ.மீ உயரத்திற்கு உயர்த்தித் தூக்கிச் செல்கின்ற வலிமை என்கிறார்கள்.

ஒரு நாளைக்கு 3000 கேலன் இரத்தத்தை உடல் முழுதுப் பாய்ச்சும் பணியில் ஈடுபட்டு இருக்கிற இதயமானது, 70 ஆண்டுகாலம் உழைத்தால், ஏறத்தாழ, 7,70,00,000 கேலன்கள் இறைக்கின்றது. அது ஒரு பெரிய பிரமாண்டமான தொட்டியை நிரப்பிட முடியும் என்று கூறுகின்றார்கள்.

இதயத்தின் ஒரு மணி நேர உழைப்பு, ஒரு மனிதனை 5 அடுக்கு மாடிக்குத் தூக்கிச் செல்லும் சக்தி படைத்ததாகும்.

இரண்டு இதயங்கள் சேர்ந்து வாழ் நாள் முழுதும் உழைக்கின்ற உழைப்பு, ஒரு லாரியை இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் உலகம் முழுவதும் சுற்றி இழுத்து வருகின்ற சக்தியைப் படைத்திருக்கிறது என்று அறியும் பொழுது, இந்த இதயம் எத்தனை சிறிது ஆற்றல் எத்தனை பெரிது என்று ஆச்சரியத்தில் அல்லவா மூழ்கிப் போகிறோம்!

பகல் முழுதும் உழைக்கின்ற இதயத்திற்கு கொஞ்சமாவது ஓய்வாக உழைக்க நாம்தான் உதவ வேண்டும், வேட்டை நாயை விரட்டுவது போல, உடம்பை விரட்டிக் கொண்டிருந்தால் எப்படி?

அந்த ஓய்வுதான் உறக்கத்தின் மூலம் கிடைக்கிறது. உறக்கம் என்பது என்ன? இதை ஒரு 'தற்காலிகமான

மயக்க நிலை' என்கிறார்கள். ஏன் உறக்கம் வருகிறது என்பதற்குப் பலர் பல்வேறுவிதமான காரணங்கள் கூறுகின்றார்கள்.

மூளைக்கு இரத்தம் செல்வது குறையும் பொழுது அல்லது முக்கியமான மூளைப்பகுதிக்குள் இரத்தம் செல்வது குறையும் பொழுது இந்த மாதிரி உறக்க நிலை உந்தப்படுகிறது என்ற ஒரு பழங்கால கருத்து உண்டு.

பலவிதமான கழிவுப் பொருட்கள் உடலில்தேங்கி ஒருகளைப்பு நிலையை மூளைக்குச் செல்லும் நரம்பு செல்களுக்கு உண்டுபண்ணி விடுவதால், இதுபோல் உறக்கம் வருகிறது என்கிறது நவீன காலக் குறிப்பொன்று.

எப்படியிருந்தாலும், தூக்கம் என்பது தெய்வம் தந்திருக்கின்ற வரப்பிரசாதமாகும். ஏனெனில், தூக்கம் வராமல் தொல்லைப்படுகின்றவர்களை போய்க் கேட்டுப் பாருங்கள்! அவர்கள் என்னென்னமோ வழிகளை யெல்லாம் பின்பற்றிப் பார்க்கின்றார்கள். தூக்கத்தைப் பெற துரத்திப் பிடிக்கின்றார்கள்.

தூக்கம் அவ்வளவு முக்கியம் வாழ்க்கைக்கு, ஏனெனில் பகலில் படுபயங்கரமாக உழைத்த நரம்பு மண்டலங்கள். பணியின் பளு குறைந்து உறக்கத்தில் விடுதலை பெறுகின்றன. தசைகள் தளர்ச்சியுடன் ஓய்வு பெறுகின்றன. சுவாசத்தின் வேகம் குறைகிறது. இழந்துபோன சக்தி, தூக்கத்தில் மீண்டும் புதுப்பிக்கப் படுகிறது.

இதனால்தான், உறங்க வேண்டும். உறக்கத்தைக் கெடுக்கக் கூடாது என்கிறார்கள்.

எத்தனை மணி நேரம் உறங்க வேண்டும் என்ற ஒரு கேள்வி உடனே எழும் அல்லவா! அந்த நேரக் கணக்கு ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடுகிறது.

முட்டாளுக்கு எட்டு மணி நேரம் வேண்டும். அறிவாளிக்கு ஆறு மணி நேரம் போதும், என்று கவிதை பாடுவோரும் உண்டு. ஆனால், ஒருவர் எவ்வளவு நிம்மதியாக உறங்குகிறார் என்பதில்தான் கணக்கு இருக்கிறதே தவிர, நேரத்தில் அல்ல.

தூக்கமானது 112 மணிநேரம் தொடர்ச்சியாக ஒருவருக்கும் இல்லையென்றால், முதலில் உடல் ஆற்றல் குறையத் தொடங்கும். வாழ்க்கையே எரிச்சலாகத் தோன்றும். எடை குறைய ஆரம்பிக்கும். பிறகு. பலப்பல கற்பனைகள் பிறக்கும். அதுவே பயங்கர பூதாகாரமாக மாறி உருவெடுத்து. இறுதியாய் பைத்தியமாக மாற்றி விடும் என்று வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

நெப்போலியன் இரண்டு மூன்று மணி நேர உறக்கத்தில், களைப்பு நீங்கி மீண்டும் சுறுசுறுப்பு பெற்று விடுவான் என்றும், அதிலும் அவன் குதிரைமீது அமர்ந்து கொண்டே மரம் அல்லது சுவற்றில் சாய்ந்து கொண்டு உறங்குவான் என்று கூறுவார்கள் வரலாற்று அறிஞர்கள்.

ஆக, எங்கே எவ்வளவு நேரம் என்பதல்ல பிரச்சினை. எப்படி உறங்குகிறார்கள் என்பதைக் கொண்டே நாம் அறியலாம்.

இரவு 11 மணியிலிருந்து அதிகாலை 4 மணி வரையில் அயர்ந்து தூங்கும் பொழுது உடல் இழந்து சக்தியை மீட்டுக் கொள்ள முடிகிறது என்றும் உடல்வள வல்லுநர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள். சிலர் இன்னும் அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்டு உறங்குகிறார்கள்.

ஆகவே ஓய்வு தரும் உறக்கத்தை நாம் உதாசீனப் படுத்தாமல், உடலுக்குத் தருகின்ற ஒத்துழைப்பே என்று நாம் கருத வேண்டும். உடலானது ஓயாமல் உழைக்கும் எந்திரமல்ல என்பதை புரிந்து கொணடால், உரிய நேரத்தில், உயர்ந்த வகையில் உடல் உதவும். உலகை அனுபவிக்க உற்சாகமாக வழியும் செய்யும்.

நிம்மதியாக மனம், நல்ல உழைப்பு, வயிறார உணவு, இவையெல்லாம் நிம்மதியான உறக்கத்திற்குத் தூதர்களாகும். அமைதியான இடம், இருளான பகுதி, இளஞ்சூடான வெப்பச் சூழ்நிலை, வசதியான படுக்கை, நிம்மதியான உறக்கத்திற்குத் துணை செய்வனவாகும்.

தலையணை தேவையா தூங்குவதற்கு என்பார்கள், தேவைதான், முதுகெலும்புத் தண்டானது நேர்க் கோட்டில் இருப்பதுபோல, தலையணையின் உயரம் இருந்து படுத்துக் கொண்டால், அது நல்லது என்கிறார்கள். உயரமான தலையணையுடன். முதுகு வலியும் வருவதுண்டு.

இதனை நீங்கள் அனுபவத்தில் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

'யார் படுத்தவுடன் உறங்குகிறாரோ, அவரே பாக்கியவான்' என்று கூறலாம். கனன்றெழும் கவலை களை கிட்டே அணுகவிடாமல் வெல்லும் கெட்டிக் காரரல்லவா அவர்!

படுக்கைக்குப் பாயும் பிரச்சினைகளை படை யெடுக்க விடாமல், விரட்டும் பாங்கினைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பலம் மட்டுமல்ல வளமான வாழ்க்கை யும் அமையும். இன்பமயமான சூழ்நிலை எப்பொழுதும் நிலவும்! அதற்கு உறக்கமே உற்ற துணையாகும்.

9. உடலும் பயிற்சியும்

கல்லாலும் மண்ணாலும் கட்டையாலும் கனமான இரும்பாலும் கட்டப்பட்டதல்ல நமது உடல். எலும்பாலும் சதையாலும், இரத்தத்தாலும் நரம்பாலும் உருவாக்கப்பட்ட உயர்ந்த அமைப்புதான் உடலாகும். இது ஓர் ஒப்பற்ற படைப்பும் ஆகும்.

நமது அழகான உடலின் அடிப்படை அமைப்பைப் பாருங்கள். செல். செல்கள் பல கூடி திசுக்கள் ஆகின்றன. திசுக்கள் கூடி தசைகளை உருவாக்குகின்றன. தசைகளின் கூட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட பணியாற்றும் மண்டலமாக அமைகின்றன.

செல் என்பது அதிக அளவு நீராலும் காற்றாலும் ஆனதாகும். செல்லுக்கு அதிகமாகப் புதிய காற்றுத் தேவைப்படுகிறது. அதையே பிராணவாயு என்கிறோம். பிராணனைக் காக்கும் வாயுவல்லவா அது!

காசு போட்டோ, கஷ்டப்பட்டோ அதை நாம் வாங்க வேண்டியதில்லை, தேடித்திரியவும் வேண்டியதில்லை, நம்மைச் சுற்றித் திரிகின்ற காற்றை நாம் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுதான் நாம் செய்ய வேண்டிய செயல், அதற்குத்தான் நாம் உடலைப் பழக்கப்படுத்திட வேண்டும். அந்த அற்புத பணியை ஆற்றுலுடன் செய்கின்ற பயிற்சியையே நாம் அதிகப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அதை எப்படிச் செய்வது? அதைப் பெறும் வழியைத் தான் நாம் உடல் பயிற்சி என்கிறோம். உடலுக்கு ஒரு பயிற்சி அதுவே உடலுக்காக, உடலால் உடல் மூலம் செய்யப்படுகின்ற பயிற்சி.

அதைத்தான் நாம் அன்றாடம் செய்கின்றோம். கை கால்களை ஆட்டுகிறோம், வேலை செய்கிறோம் அதெல்லாம் பயிற்சியாகாதா என்று கேட்கலாம். உண்மைதான். அவையெல்லாம் சாதாரண செயல்கள். வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமான செயல்கள்.

இயல்பாக கைகளை கால்களை அசைக்கிறோம். பேசும் போதும் நடக்கும்போதும் அசைக்கிறோம். இதற்குப் பெயர் இயக்கம் என்பது - இது இயற்கையானது. இது மட்டும் உடலுக்குப் போதாது.

காசுக்காகவோ, அல்லது வேறுவித நன்மையை எதிர்பார்த்தோ உடலை இயக்குகிறோம். அதற்குப் பெயர்தான் வேலை, வேலையால் உடலுக்கு அதிக இயக்கமே தவிர, எதிர்பார்க்கும் உயர்ந்த பயன்கள் வந்து விடாது.

உடல் பயிற்சி என்பது. ஒரு லாபத்தை எதிர்பார்த்து, உடல் உறுப்புக்களை இயக்குகின்ற வேலையை மட்டும் கொண்டதல்ல. உறுப்புக்கள் இயங்கும் போதே, நுரையீரலை பிராணவாயுவைக் கொண்டு நிரப்பிவிட்டு, உள்ளிருந்து அசுத்தமடைந்த காற்றை முழுதும் வெளியேற்றும் வேலையை விரைவாகச் செய்வதுதான் உடற்பயிற்சியாகும்.

சுவாசித்துக் கொண்டே, அதாவது ஆழ்ந்த மூச்சிழுத்து சுவாசித்துக் கொண்டே, உறுப்புக்களை இதமாக பதமாக இயக்குவதே உடற்பயிற்சியாகும். அதிகக் காற்றை உடலுக்குள் அடக்கி செலுத்திட முயல்வதுதான் உடற்பயிற்சி.

அதனால் என்ன நன்மை என்று கேட்கலாம்.

தூய பிராணவாயுவைத் தேடித்தான் இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள் திரிகின்றன. ஆகர்ஷித்துக் கொள்கின்றன. அதனால் அவை வேகம் பெறுகின்றன. அந்த வேகத்தினால் இரத்த ஓட்டமும் வேகம் பெற்று விரைவாக ஓடத் தொடங்குகிறது.

உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் ஓடி முடிக்க 23 வினாடிகள் ஆகின்றது என்றால் நல்ல உடற்பயிற்சி செய்பவருடைய உடலில் இரத்த ஓட்டம் 12 வினாடிகளில் நடைபெறுகிறது என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். அப்படித்தான் இரத்த ஓட்டம் உடல் முழுவதும் ஓடி உடலைச் செழுமைப் படுத்துகிறது.

எப்படி? இரத்த ஓட்டம் உணவுக் குடலிலிருந்து உணவினை உடல் உறுப்புகள் அனைத்துக்கும் எடுத்துச் செல்கிறது. இரத்த அணுக்கள் பிராணவாயுவை நுரையீரலிலிருந்து உடல் முழுதுக்கும் எடுத்துச் செல்கின்றன. உறுப்புக்கள் வேலை செய்வதால், அங்கு உண்டாகும் கரியமிலவாயு, லேக்டிக் அமிலம் போன்ற கழிவுப் பொருட்களையெல்லாம் விரைவாக வெளியேற்றிட இரத்த ஓட்டம் உதவுகிறது.

செல்களிலிருந்து தூய்மையிழந்த காற்றை நுரையீரலுக்கு எடுத்துச் செல்வது மட்டுமின்றி, மற்ற கழிவுப் பொருட்களையும் கல்லீரலுக்கும் சிறுநீர்ப் பைக்கும் அதிவிரைவாகக் கொண்டு செல்கிறது.

அத்துடன் 'நில்லாமல், இரத்த ஓட்டம் உடலில் வெப்ப தட்பத் தன்மையையும் சீராக்கி வைக்கிறது. குளிர்ந்த உடல்பகுதிக்கு வெப்பத்தையும் கொண்டு செல்கிறது. இவ்வாறு இரத்த ஓட்டத்தின் வேலையை

அதிகப்படுத்தி, உடலின் தூய்மையை சதா காலமும் காத்து கடமை புரிகின்ற பணியைத் தூண்ட உடற்பயிற்சி யல்லவா உறுதுணை புரிகிறது?

இதையே இன்னும் நாம் தெளிவாக அறியலாம். உடற்பயிற்சி அதிகமான பிராணவாயுவை விரும்புகிறது! பிராண வாயுவை இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்கள் விரும்புகின்றன. அதில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் என்பது இரும்புச் சத்தை விரும்புகிறது. இந்த இரும்புச் சத்து நல்ல உணவை நாடுகிறது. பெறுகிறது.

அதனால்தான் உடற்பயிற்சி 'செய்பவன் உணவை ரசித்துப் புசிக்கிறான். வளமாக வாழ்கிறான். நோயணுகாத வாழ்வுடன் நாளெல்லாம் இன்பம் காணுகிறான்.

விலை உயர்ந்த ஆடை அணிகளால் உடலை மூடி, வெள்ளையடிக்கப்பட்ட கல்லறை போல, வாழும் வீடாக உடலை வைத்து வாழ்வதால் யாருக்கும் லாபமில்லை. உள்ளத் தூய்மையில் விளையும் வாய்மையுடன், உடல் தூய்மையில் விளையும் சீர்மையுடன் விளங்கும் கோயிலாகத்தான் உடல் இருக்க வேண்டும்.

நல்ல தோரணையை (Position) உருவாக்குகின்றது. நிமிர்ந்து நிற்க நடக்க உதவுகிறது, தசைகளை திறமையாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுத் தருகிறது. இதயத்தை வலிமைப் படுத்துகிறது. நுரையீரலை விரிவு படுத்து கிறது. இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்துகிறது.

பசியை அதிகப் படுத்துகிறது. ருசித்து சாப்பிட வைக்கிறது. உடலில் தூய்மையை பரப்பி, தோற்றத்தை அழகு படுத்துகிறது. நல்ல உறக்கத்தை நல்குகிறது. மன அலைச்சலை மாற்றி வைக்கிறது. எதையும் தாங்கும்

இதயத்தைத் தந்து இன்ப கரமாக வாழ்வை ஏற்றி வைக்கிறது எது? உடற்பயிற்சிதான்.

உடற்பயிற்சிதான் ஒருவருக்கு உற்ற துணைவன். உண்மையான. வழிகாட்டி, ஒப்பற்ற ஆசான்.

நூறாண்டுகள் வாழ்வது எப்படி என்று நூல்கள் எழுதியவர்களில் பலர் அரை நூற்றாண்டுடன் தங்கள் ஆயுட்காலத்தை முடித்துக்கொண்டு போய் விட்டனர். ஆனால், நம்மிடையே அண்மைக் காலத்தில், சொல்லாமல் செய்துகாட்டிய, அதாவது 101 ஆண்டுகள் வாழ்ந்து மறைந்த ஒரு பொறியியல் மேதை விஸ்வேஸ்வரய்யா என்பவர் கூறிய பொன் மொழியை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியமாகும்.

" Your health lies 10 miles away.
You have to Walk daily and pickit up there"

உங்களது ஆரோக்கியம் 16 கி.மீ. களுக்கு அப்பால் இருக்கிறது. நீங்கள் தினம் நடந்து போய் அதனைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களை அனுப்பிப் பெற்றுக் கொள்வதுதான் நம்மவர்களின் இயல்பு. அதாவது இக்கால நாகரிக மக்களின் நடைமுறை. தமது உடல் நலத்திற்காக ஒரு வைத்தியரை அமர்த்திக் கொண்டு, அவருக்கு நல்ல சம்பளம் தந்து, தமக்காக அவரைக் கவலைப்படும்படி செய்து, மருந்தையும் ஊசியையும் நம்பி வாழ்பவர்கள் ஆயிற்றே நம் காலத்தவர்.

அதை நடைமுறையில் பின்பற்றாமல், நீங்களே போய் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். என்று அவர் கூறியதிலிருந்து, 101 வயது வரை ஆரோக்கிய

மாக வாழ்ந்து அரும்பணிகளை ஆற்றிய அவர், அப்படித் தான் தினம் பெற்று திவ்யமாக வாழ்ந்திருந்தார் போலும்.

இத்தகைய அரிய அபூர்வமான உண்மையை, அனுபவத்தால் உணர்ந்து. அதிசயமாக வாழ்ந்து காட்டியிருக்கின்றார். என்னே நடையின் பெருமை!

'நலமாக வாழ வேண்டும் என்றால். மெதுவாக ஓடுங்கள். நீண்ட நாள் வாழ விரும்புகிறவர்கள் வேகமாக ஓடுங்கள்' என்பது ஒரு மேல் நாட்டுப் பழமொழி.

நடையில், வேக நடையும். மெதுவான ஓட்டமும், மிக வேகமான ஓட்டமும் ஓர் ஒப்பற்ற பயிற்சியே! உடல் உறுப்புக்களை உன்னதமாக இயக்கும் பயிற்சியே! உடலை இயக்குவதன் மூலம், உயிர்க்காற்றை நிறைய நுரையீரலுக்கு அனுப்பி இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, செல்களை, திசுக்களை, தசைகளை, எலும்புகளை வளமுடையதாக மாற்றிவிடுகின்றது.

ஆகவேதான், உடலை இயக்கும் ஒப்பற்றபணியில், தினம் சிறிது நேரமாவது ஈடுபடுங்கள். உறுப்புக்களை ஈடுபடுத்துங்கள் என்கிறார்கள் அனுபவசாலிகள்.

வசதியுள்ளவர்கள் நடக்கலாம், மெதுவாக ஓடலாம் வாய்ப்புள்ளவர்கள் விரும்பிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம். ஆதலால், நோயில்லாமல் வாழும் தூய வாழ்க்கையில் ஈடுபட விரும்பும் நீங்கள், இதுவரை இத்தகைய பயிற்சிகளில் முயற்சி செய்யாமல் இருந்தால் இன்றே ஈடுபடுங்கள்.

நாளை என்று நினைவை, செயலை ஒத்திப் போட வேண்டாம். நல்ல காரியம் செய்வதற்கு நாள் பார்க்க வேண்டாம். நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டாம். அதிலும்,

நோயில்லாமல் வாழ நுட்பமான வழியைக் கண்டறிந்த பிறகு, ஏன் நாம் வாளா இருக்க வேண்டும்?

ஆகவே, அனுபவசாலிகளின் அருமையான கருத்திற்கு செயல்வடிவம் தாருங்கள். வாருங்கள் பயிற்சி செய்ய! வாழுங்கள் நன்மைகள் பல உடல்நலத்தின் மூலம் பெற்று' என்று உங்களை வாழ்த்துகிறோம்.

பயிற்சி பற்றிய விவரங்களை எழுதத் தொடங்கினால் பக்கங்கள் அதிகமாகும். ஏற்கனவே வெளியாகியுள்ள எனது உடற்பயிற்சிக்கான நூல்களை, வாங்கிப் படித்துப் பின் பற்றி பயனடையுங்கள்.

ஆண்களுக்கான நூல் **நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்**. பெண்களுக்கான நூல் என்றால்: **பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்** எனும் நூல்களை நீங்கள் பின்பற்றலாம்.

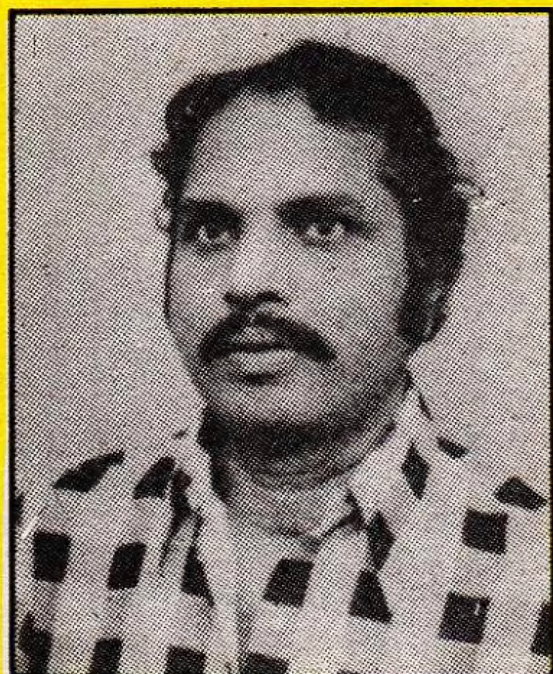
இறுதியாக ஒன்று. எவ்வளவு நாள் உலகத்தில் இருக்கிறோம் என்பதில் இல்லை மகிழ்ச்சியும் ஆனந்தமும். நோயும் புலம்பலுமின்றி, எத்தனை நாள் இருந்தோம். பிறருக்கு உதவி புரிந்தோம் வாழ்வை சுகமாக அனுபவித்தோம் என்பதில்தான் வாழ்வின் சுவையும் வளமும் நிறைந்திருக்கிறது.

நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையை மட்டும் நிறைத்துக் கொண்டால் போதாது, நல்ல முறைகளை, வழிகளை விதிமாறா செயல்களைப் பின்பற்றுங்கள், நல்லதே விளையும் நல்லதே மலரும். புலரும் பொழுதெல்லாம் பூரிப்பும் புளகாங்கிதம் தரவே வரும் - வளரும் என்று வாழ்வோம். வாழ்க்கையின் குறிக்கோளும் இதுதான்.

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
02. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
03. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்
04. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
05. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
06. விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
07. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை
08. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
09. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
10. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
11. விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
12. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும்
13. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி
14. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
15. நலமே நமது பலம்
16. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
17. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
18. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
19. உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
20. தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்
21. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
22. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
23. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
24. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
25. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
26. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
27. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
28. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
29. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
30. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
31. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
32. நீங்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்
33. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
34. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
35. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்

36. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
37. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?
38. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
39. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
40. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்
41. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
42. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
43. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
44. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
45. அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
46. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
47. முக அழகைக் காப்பது எப்படி ?
48. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
49. பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
50. 1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
51. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
52. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
53. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
54. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
55. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
56. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்
57. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
58. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
59. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
60. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
61. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
62. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
63. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
64. நமக்கு நாமே உதவி
65. விளையாட்டு அமுதம்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
68. விளையாட்டு விருந்து
69. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
70. வாழ்க்கைப் பந்தயம்



விளையாட்டுத் துறை இலக்கியத்தின் தந்தை என்றும், பல்கலைப் பேரறிஞர் என்றும் பாராட்டப்படுகின்ற, **டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா** அவர்கள், விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக்கியத்தின் வளர்ச்சிக்கான பணியைத் தனது வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொண்டு, பணியாற்றி வருகிறார்.

விளையாட்டு பற்றிய கட்டுரை, கவிதை, சிறு கதைகள், நாவல் மற்றும் தனி மனித முன்னேற்றம் பற்றிய அறிவு நூல்கள், ஆய்வு நூல்கள் என இதுவரை 150க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டுத் துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு உண்டாகவும், விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வண்ணம், 20 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து **"விளையாட்டுக் களஞ்சியம்"** என்ற மாத இதழை (1977 முதல்) நடத்தி வருகிறார்.

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள், உடற் பயிற்சிக்கான இசை ஒலி நாடா போன்றவற்றை மாணவ மாணவியருக்காக இயக்கி, இசையமைத்து, நடித்து, தயாரித்துத் திரையிட்டுள்ளார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (Ph.D) பட்டம் பெற்றவர் என்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.

கீதா ஆப்செட், சென்னை - 600 014. ✆ : 8414161